

Bước Vào Thiền Tập

Thiện Phúc

Thiền Tập là tu hành bằng cách thực tập thiền hay sự thực hành thiền định. Tu tập Thiền không phải là một vấn đề mà các học giả không được truyền thụ có thể đương đầu chỉ bằng trí thức hoặc bác học thuần túy. Chỉ có những người đã có kinh nghiệm tự thân mới có thể bàn luận về chủ đề này một cách mật thiết và đáng tin cậy được. Vì thế, nếu không nghe theo lời chỉ dẫn của các Thiền sư đã đạt đạo, không suy nghiệm về những kinh nghiệm về cuộc đời tu hành của họ với đầy những tường thuật về kinh nghiệm thực sự đạt được trong suốt những cuộc tranh đấu trong Thiền của họ, quả thật là không thể nào tu tập Thiền đúng cách được. Các pháp ngữ và tự truyện của những thiền sư đã chứng tỏ, trong suốt những thế kỷ đã qua, là những tài liệu vô giá cho người học Thiền, và những tài liệu đó đã được chấp nhận và quý trọng bởi tất cả những người tìm kiếm Thiền khắp nơi trên thế giới như là các hướng đạo và bạn lữ vô song trên cuộc hành trình tiến đến giác ngộ. Mục đích chính của hành giả tu thiền là tâm cầu chân lý, tâm cầu giác ngộ. Trên cuộc hành trình này, nếu chúng ta bước đi một bước tức là chúng ta tiến gần đến giác ngộ một bước. Đức Phật là bậc Giác Ngộ, vì vậy học Phật là học phương pháp giác ngộ. Như vậy trên đường giác ngộ, càng tiến tới là càng đến gần với giác ngộ.

(A) Tổng Quan Về Thiền Trong Tu Tập Phật Giáo

I. Tóm Lược Về Tu Tập Thiền Định Trong Phật Giáo:

Danh từ “hành thiền” không thể nào tương đương được với từ “bhavana” mà nguyên nghĩa là mở mang và trau dồi, mà là mở mang và trau dồi tâm. Đó là nỗ lực nhằm xây dựng một cái tâm vắng lặng và an trụ để có thể thấy được rõ ràng bản chất thật sự của tất cả các pháp hữu vi và cuối cùng chứng nghiệm được niết bàn. Pháp hành thiền không chỉ dành riêng cho người Ấn Độ hay người Trung Hoa, hay chỉ cho thời Đức Phật còn tại thế, mà là cho tất cả mọi người, bất kể họ từ đâu đến, bất kể họ theo tôn giáo nào hay thuộc chủng tộc nào. Thiền tập không phải là pháp môn mới có hôm qua hay hôm nay. Từ vô thủy, người ta đã hành thiền bằng nhiều phương cách khác nhau. Sau khi chứng ngộ, một lần Đức Phật đã khẳng định: “Chưa hề bao giờ và sẽ

không bao giờ có sự phát triển tâm linh hay thanh lọc bợn nhơ nơi tinh thần nào mà không nhờ hành thiền. Hành thiền là phương cách mà Ta đã chứng ngộ và đạt được Chánh đẳng Chánh giác.” Tất cả các tôn giáo đều có dạy về một loại thiền, nhằm rèn luyện tâm trí để phát triển nội tâm. Có thể là im lặng nguyện cầu, tụng niệm kinh thánh cá nhân hay tập thể, hay tập trung vào một đề mục, một nhân vật hay một ý niệm thiêng liêng nào đó. Và người ta tin rằng những cách thực tập tâm linh ấy, đôi khi có thể đưa đến kết quả là nhìn thấy thánh linh hay các đấng thiêng liêng, để có thể nói chuyện với các ngài, hay nghe được tiếng nói của các ngài, hay một vài chuyện huyền bí có thể xảy ra. Chúng ta không thể cả quyết một cách chắc chắn những điều đó là những hiện tượng thực có hay chỉ là ảo tưởng, là trí tưởng tượng, là ảo giác, hay chỉ là một cái gì chỉ hiển hiện trong tâm hay trong tiềm thức. Nhưng Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng, theo giáo thuyết nhà Phật, tâm là một năng lực có thể gây nên tất cả những hiện tượng trên. Các kinh điển Phật giáo có ghi rằng do chứng đạt thiền định qua sự phát triển các giác quan, con người có thể đắc thần thông. Nhưng một điều cực kỳ quan trọng phải nhớ là thiền trong Phật giáo không phải là trạng thái tự thôi miên hay hôn mê. Nó là trạng thái tâm thanh tịnh, trong đó các dục vọng và khát vọng đều được khắc phục, từ đó tâm trở nên an trụ và tỉnh thức. Hành thiền chắc chắn không phải là sự lưu đày tự nguyện để tách rời khỏi cuộc sống, cũng không phải là thực tập cái gì đó cho kiếp sau. Hành thiền phải được áp dụng vào công việc của cuộc sống hằng ngày, và kết quả phải đạt được bây giờ và ở đây. Thiền không phải tách rời với công việc hằng ngày, mà nó là một phần của đời sống. Chúng ta vẫn tham gia các hoạt động thường nhật, nhưng giữ cho mình thoát được cảnh hối hả rộn rịp của thành phố và những phiền toái bực bội của thế gian, việc này nói dễ khó làm, nhưng nếu cố gắng thiền tập chúng ta có thể làm được. Bất cứ sự thiền tập nào cũng đều giúp chúng ta rất nhiều trong việc đối phó với các diễn biến trong cuộc sống một cách trầm tĩnh. Và chính sự trầm tĩnh này sẽ giúp chúng ta vượt qua những khổ đau và phiền não trong đời. Theo Phật giáo, hành thiền là một lối sống. Đó là lối sống trọn vẹn chứ không phải là sinh hoạt rời rạc. Pháp hành thiền là nhằm phát triển toàn thể con người chúng ta. Chúng ta hãy cố gắng đạt được sự toàn hảo ấy ở đây và ngay trong kiếp này, chứ không phải đợi đến một thời hoàng kim nào đó trong tương lai. Chúng ta sẽ thành gì nếu chúng ta vẫn

tham gia những sinh hoạt thường nhật mà không vướng mắc, không mắc kẹt, không rắc rối với những trở ngại của thế tục. Chúng ta có phải là những chân tử của Đức Như Lai hay không. Vâng, chúng ta đích thực là những chân tử của Đức Như Lai. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng pháp hành thiền được dạy trong Phật giáo không nhằm gỡ gỡ tâm linh với một đẳng tối thượng nào, cũng không nhằm đạt đến những chứng nghiệm huyền bí, mà chỉ nhằm thành tựu vắng lặng và trí tuệ, và chỉ với một mục đích duy nhất là đạt được sự giải thoát không lay chuyển của tâm mình. Điều này chỉ thực hiện được khi chúng ta tận diệt mọi nhớ bợn tinh thần mà thôi. Trong quá khứ, nhiều người tin rằng pháp hành thiền chỉ riêng dành cho chư Tăng Ni mà thôi, sự việc đã thay đổi, ngày nay hầu như mọi người đều thích thú lưu tâm đến thiền tập. Nếu hiểu rằng thiền là một kỹ luật tinh thần, hay một phương pháp tra dồi tâm trí thì mọi người nên hành thiền, bất kể là nam hay nữ, già hay trẻ, Tăng hay tục. Pháp hành thiền là một hiện tượng đặc thù của kiếp con người, do đó phải được đề cập theo quan điểm của con người, với những cảm giác và kiến thức của con người. Bản chất những khó khăn của con người và phương cách giải quyết những khó khăn ấy chủ yếu thuộc về tâm lý. Pháp thiền và huyền bí không tồn tại cùng một lúc. Đó là hai việc hoàn toàn khác biệt nhau. Trong khi huyền bí đưa chúng ta lìa khỏi thực tại, thì pháp thiền hành mang chúng ta trở về với thực tại, vì qua phép hành thiền chân chánh chúng ta có thể thấy được những ảo vọng và ảo tượng của chính mình không bị chúng lừa dối nữa. Điều này mang đến cho chúng ta một sự chuyển hóa toàn diện về con người của mình. Điều này là tháo gỡ những gì ta đã học ở thế tục. Chúng ta lại phải dứt bỏ nhiều điều mà trước kia chúng ta đã học và đã thích thú giữ chặt một khi chúng ta nhận ra rằng chúng chỉ là những trở ngại mà thôi. Thiền định có nghĩa là tư duy, nhưng không theo nghĩa tư duy về một phương diện đạo đức hay một cách ngôn triết học; nó là việc tu tập tĩnh tâm. Nói khác đi, thiền định là luôn tu theo pháp tư duy để đình chỉ sự tán loạn trong tâm. Thiền định Ba la mật được dùng để diệt trừ sự tán loạn và hôn trầm. Từ “Dhyana” là giữ trạng thái tâm bình lặng của mình trong bất cứ hoàn cảnh nào, nghịch cũng như thuận, và không hề bị xao động hay lúng túng ngay cả khi nghịch cảnh đến tới tấp. Điều này đòi hỏi rất nhiều công phu tu tập. Chúng ta tham thiền vì muốn tinh thần được tập trung, tâm không vọng tưởng, khiến trí huệ phát sanh. Thiền định là

hành pháp giúp chúng sanh đạt hoàn toàn tịnh lự, vượt thoát sanh tử, đáo bỉ ngạn. Đây là Ba La Mật thứ năm trong Lục Độ Ba La Mật. Tiếng Phạn là “Dhyana” và tiếng Nhật là “Zenjo.” Zen có nghĩa là “cái tâm tĩnh lặng” hay “tĩnh thân bất khuất,” và Jo là trạng thái có được cái tâm tĩnh lặng, không dao động. Điều quan trọng là không những chúng ta phải nỗ lực thực hành giáo lý của đức Phật, mà chúng ta còn phải nhìn hết sự vật bằng cái tâm tĩnh lặng và suy nghĩ về sự vật bằng cái nhìn “như thị” (nghĩa là đúng như nó là). Được vậy chúng ta mới có thể thấy được khía cạnh chân thực của vạn hữu và tìm ra cách đúng đắn để đối phó với chúng. Theo Kinh Pháp Hoa, chương XV, Phẩm Tùng Địa Dõng Xuất, Đức Phật dạy rằng: “Chư Bồ Tát không chỉ một kiếp mà nhiều kiếp tu tập thiền ba la mật. Vì Phật đạo nên siêng năng tinh tấn, khéo nhập xuất trụ nơi vô lượng muôn ngàn ức tam muội, được thần thông lớn, tu hạnh thanh tịnh đã lâu, hay khéo tập các pháp lành, giỏi nơi vấn đáp, thế gian ít có.”

II. Mục Đích Của Việc Hành Thiền:

Phải, mục tiêu tối hậu của thiền Phật giáo là chứng ngộ toàn giác, hoàn toàn tự chủ và tâm trí tuyệt đối lành mạnh hay trạng thái niết bàn qua điều phục tâm và gột rửa hết thảy những bợn nhơ tinh thần. Tuy nhiên, ngoài cái mục tiêu tối hậu ấy còn có những lợi ích mà hành giả có thể thọ hưởng được. Thiền tập có thể gợi nguồn cảm hứng cho chúng ta khám phá trạng thái sáng suốt minh mẫn (sự thông minh) và sự phong phú của phẩm cách tự nhiên của chính mình. Hành thiền cũng có thể giúp chúng ta khơi dậy tiềm năng trong tâm, suy nghĩ sáng suốt, hiểu biết sâu sắc, và cân bằng và làm dịu đi tình trạng căng thẳng trong tâm. Hành thiền là một tiến trình sáng tạo nhằm biến đổi những cảm xúc vọng động và tư tưởng bất thiện thành trạng thái tinh thần điều hòa và thanh sạch. Nếu hành thiền có nghĩa là kỷ luật tinh thần hay phương pháp trau dồi tâm trí, thì khởi phải nói gì cả, tất cả mọi người không phân biệt giới tính, màu da, chủng tộc, hay bất luận là lỗi phân chia nào đi nữa, đều nên hành thiền. Xã hội tân tiến hiện nay đang sa lầy vào trong những vọng động và quyến rũ mà chỉ có công phu thiền tập mới mong kiểm soát được. Tất cả chúng ta nên tỉnh thức và nhận diện ra sự kiện chúng ta cần phải thay đổi cách sống bằng cách thay đổi nhân sinh quan mà chúng ta đang có, và muốn được như vậy, chúng ta cần phải tu tập thiền quán. Chúng ta cần phải thông suốt

sự khác biệt giữa cái “Bản Ngã” và “Tánh Giác”; và chỉ có công phu tu tập mới có khả năng làm cho sự khác biệt nhỏ dần; cho đến một lúc nào đó cả hai hòa nhập thành một, lúc đó chúng ta nhận diện được chân lý cuộc đời.

Có lẽ ai trong chúng ta cũng thấy rằng cuộc sống này đầy dẫy những khó khăn chướng ngại, hoang mang và bất công. Ngay những lúc mà mọi việc đều trôi chảy tốt đẹp, chúng ta cũng cảm thấy lo lắng rằng chúng sẽ không tồn tại lâu dài. Đây chính là lý do mà ai trong chúng ta cũng nên hành thiền. Nói về thiền, tại sao chúng ta phải tu thiền? Chúng ta thường nghe nói đến thuật ngữ “định” hay “thiền”, tức là phương thức làm cho tâm mình an định. Khi tâm được an định, nó không vọng động và chúng ta đạt được nhất điểm tâm. Mục đích của thiền là làm tan chảy đi khối vọng tưởng chồng chất bấy lâu nay của chúng ta. Cái còn tồn đọng lại trong chúng ta chỉ là cái chân ngã và cuối cùng chúng ta thể nhập vào cảnh giới vô ngã. Nếu chúng ta không dừng lại ở đây, không nghĩ tưởng hay chấp trước về cảnh giới này, chúng ta sẽ tiếp tục tu tập cho đến khi chứng nhập vào Tuyệt đối. Như vậy thì phương pháp tu thiền có khác những phương pháp tu Phật khác hay không? Trong khi tụng kinh, niệm chú, niệm Phật, chúng ta ngồi yên và chỉ nhiếp tâm vào tụng kinh, niệm chú, hay niệm Phật mà thôi. Vì vậy khi tụng kinh, niệm chú, hay niệm Phật, chúng ta kiểm soát được cả thân, khẩu và ý nếu chúng ta không muốn cho ý rong ruổi (thân ngồi yên, khẩu chỉ tụng niệm và ý chỉ chú tâm vào việc tụng kinh, niệm chú, hay niệm Phật mà thôi). Cũng như thế, khi tu tập thiền định, chúng ta cũng kiểm soát được cả thân, khẩu và ý nếu chúng ta không muốn cho ý dong ruổi. Thật là khó khăn trong việc điều phục tâm ý; tuy nhiên, nếu chúng ta kềm giữ được thân khẩu là chúng ta cũng có nhiều công đức lắm rồi vậy. Nếu muốn đạt tới mức độ công đức cao hơn, chúng ta phải cố gắng điều phục cho bằng được tâm ý của mình. Mục đích chính của hành giả tu thiền là tầm cầu chân lý, tầm cầu giác ngộ. Trên cuộc hành trình này, nếu chúng ta bước đi một bước tức là chúng ta tiến gần đến giác ngộ một bước. Đức Phật là bậc Giác Ngộ, vì vậy học Phật là học phương pháp giác ngộ. Như vậy trên đường giác ngộ, càng tiến tới là càng đến gần với giác ngộ.

Thiền quán là tu tập để đạt được cái thấy vượt ra ngoài tầm mức thông thường, thấy một cách rõ ràng, chứ không chỉ thấy phớt qua nơi bề mặt, hay thấy cái dáng bề ngoài, mà là thấy sự vật đúng trong bối

cảnh của nó, tức là thấy dưới ba đặc tướng hay ‘tam pháp ấn’ trong nhà Phật, đó là vô thường, khổ và vô ngã. Đây là ba dấu hiệu đặc thù của tất cả các pháp hữu vi, tất cả nhng hiện tượng sinh tồn. Chính thiền minh sát này dựa trên nền tảng của thiền vắng lặng, giúp cho hành giả có khả năng gột rửa tất cả mọi ô nhiễm trong tâm đến mức tận cùng, buông bỏ mọi ảo kiến về cái ‘ngã’, nhìn thấy thực tướng của vạn pháp và chứng ngộ Niết Bàn. Như vậy, cả hai pháp thiền vắng lặng và minh sát đều hỗ trợ cho nhau giúp hành giả chứng ngộ được Niết Bàn. Mục tiêu tối hậu của thiền là để loại trừ những bợn nhơ trong tâm của chúng ta. Trước khi đạt được mục tiêu này, hành giả sẽ có được những lợi ích thiết thực như sẽ có một cái tâm bình an, tĩnh lặng và có đủ năng lực để chấp nhận những gì xảy đến cho mình. Thiền giúp chúng ta nhìn sự vật đúng như thực tướng của chúng chứ không phải thấy chúng qua những biểu hiện bên ngoài. Sự vật xuất hiện trước mắt chúng ta dưới trạng thái trường tồn, vững bền, đáng yêu và có thực chất, nhưng trên thực tế thì chúng không phải như vậy. Khi thực hành thiền quán, chúng ta sẽ tự mình thấy được sự sinh diệt của hiện tượng vật chất và tinh thần. Đồng thời chúng ta cũng ý thức được một cách rõ ràng hơn những diễn biến trong thân tâm mình. Chúng ta sẽ có đủ khả năng chấp nhận mọi chuyện xảy đến với mình với một phong cách an nhiên, chứ không bị xao động hay cảm xúc và đương đầu với hoàn cảnh một cách lạc quan hơn. Đúng, mục tiêu cao nhất trong thiền tập Phật giáo là chứng ngộ toàn giác, hoàn toàn tự chủ và tâm trí hoàn toàn lạnh mạnh hay trạng thái Niết Bàn, bằng cách điều phục tâm và gột rửa tận cùng những bợn nhơ tinh thần. Tuy nhiên, ngoài cái mục tiêu cùng tột ấy, thiền tập còn có nhiều lợi ích mà hành giả có thể hưởng được. Thiền gợi hứng cho ta khám phá trạng thái sáng suốt mình mãi của chính mình, sự phong phú và phẩm cách tự nhiên của mình. Hành thiền còn có thể khơi dậy khả năng tiềm tàng trong tâm, giúp chúng ta suy nghĩ sáng suốt, hiểu biết thâm sâu, cân bằng trạng thái tâm và sự tĩnh lặng. Hành thiền là một tiến trình sáng tạo nhằm biến đổi những cảm xúc vọng động và những tư tưởng bất thiện thành trạng thái tinh thần hòa hợp và thanh sạch. Như vậy, nếu chúng ta chờ đến lúc ngồi xuống mới thực tập thiền trong một vài giờ thì những giờ khác trong ngày của chúng ta sẽ ra sao? Nếu nói tọa thiền là tu tập thiền định là chúng ta thật sự phá hủy cái khái niệm thật của thiền. Nếu chúng ta biết cách tu tập thiền định thì chúng ta phải biết lợi dụng tất

cả thời giờ có được trong ngày của mình. Để làm được chuyện này, chúng ta nên thực tập thiền ngay trong những công việc hằng ngày của mình.

III. Những Chuẩn Bị Cần Thiết Cho Thiền Tập Trong Sinh Hoạt & Tu Tập Hằng Ngày Của Chúng Ta:

Theo đạo Phật, ngoài mục tiêu tối thượng là giải thoát, đạo này còn giúp cho hành giả có được cuộc sống an lạc và hạnh phúc. Để đạt được những mục tiêu này, con đường duy nhất có thể đạt được phải do trí tuệ. Dẫu rằng trau dồi đức hạnh và tuân giữ giới luật cũng rất cần thiết, nhưng muốn đạt được trí tuệ, hành giả không có con đường nào khác hơn là phải thanh lọc tâm ý qua thiền định. Thật vậy, thiền định một mặt giúp ta giữ giới, mặt khác nó giúp chuẩn bị cho tâm trí của chúng ta nhìn đúng sự vật và đạt đến trí huệ dẫn đến giải thoát. Trong thời Đức Phật còn tại thế, Ngài đã thường nhắc nhở chúng đệ tử rằng tâm thức là nguồn gốc của tất cả đức hạnh, tất cả những đức tính. Như vậy, muốn đạt được những đức hạnh này, chúng ta chỉ cần rèn luyện tâm ý, vì tâm ý là chìa khóa thay đổi bản chất kinh nghiệm của chúng ta. Chính vì vậy mà đạo Phật luôn tập trung vào tâm thức như chìa khóa để đạt đến sự chuyển biến về cách con người kinh nghiệm cuộc sống và cách con người liên hệ với người khác. Đức Phật đã vạch ra: “Đã từ lâu, tâm của con người bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Những bợn nhơ tinh thần làm cho chúng sanh bất tịnh; gội rửa thì tâm được thanh sạch.” Lối sống của người Phật tử là một tiến trình tích cực thanh lọc thân, khẩu, ý. Đó là tự trau dồi, tự phát triển và tự thanh lọc, để đi đến kết quả là tự mình chứng ngộ. Điều nhấn mạnh ở đây là kết quả thực tiễn chứ không phải là sự tranh luận triết học hay lý luận trừu tượng. Do đó nhu cầu thực hành mỗi ngày một ít thiền định là cần thiết. Nó cũng giống như con gà mái ấp trứng, chứ không như con sóc chạy loanh quanh lẫn quẩn trong cái lồng.

Như trên đã nói, thiền quán là một tiến trình trọn đời. Cá bơi lội trong nước, nhưng chúng không biết chúng đang bơi trong nước. Từng phút, từng lúc chúng ta hít thở không khí, nhưng chúng ta không ý thức điều này. Chúng ta chỉ ý thức được không khí khi chúng ta không có nó. Tương tự như vậy, chúng ta luôn nghe âm thanh của tiếng thác nước, gió thổi, mưa rơi, chim hót. Tất cả những thứ này là những bài thuyết pháp tuyệt vời và sống động. Chúng chính là âm thanh của đức

Như Lai đang giảng pháp cho chúng ta. Chúng ta nghe nhiều bài thuyết giảng mọi lúc, nhưng chúng ta làm ngơ như điếc. Nếu chúng ta thật sự đang sống trong tỉnh thức, bất cứ lúc nào chúng ta nghe, thấy, ngửi, nếm, xúc chạm, chúng ta sẽ nhận biết và nói với chính chúng ta “À, đây là một bài giảng tuyệt vời!” Vào lúc đó, chúng ta sẽ thấy rằng không có kinh sách nào dạy chúng ta hay hơn cái kinh nghiệm với thiên nhiên mà chúng ta đang sống trong đó. Cũng như chúng ta phải thở và phải ăn mỗi ngày. Cả hai thứ thở và ăn đều quan trọng cho đời sống, thì thiền quán cũng thế, vì thiền quán khiến cho đời sống của chúng ta được thăng bằng, cũng như giúp chúng ta hiểu được chính mình và bản chất cuộc đời. Nó cung cấp một nền móng vững chắc cho sự dung hòa giữa mình và người, cũng như giữa mình và vũ trụ. Như vậy thiền quán không phải là vấn đề từng ngày, từng tuần, từng tháng hay từng năm, mà là trọn đời. Nếu chúng ta quyết tâm tu tập một cách mạnh mẽ, thì chắc chắn chúng ta sẽ đạt được mục đích tối thượng của mình là thành Phật, thành tựu trí tuệ viên mãn và vô lượng từ bi. Có ba thứ cần thiết tối thiểu:

Thứ nhất là Sự Cần Thiết của Kinh Điển: Có người nói rằng lời nói không cần thiết, nhưng trên thực tế lời nói lại rất cần thiết, vì nếu không có lời nói thì không ai có thể truyền đạt phương pháp tu tập cho người khác. Nếu chúng ta bị trói buộc bởi lời nói thì chúng ta không thể nào quay về với tự tánh được. Nếu chúng ta không bị lời nói trói buộc, không sớm thì muộn chúng ta sẽ được tỏ ngộ. Trong nhà Thiền, không có luật lệ nào cấm cản hành giả đọc sách hay kinh điển; tuy nhiên, bạn nên đọc với một cái tâm buông bỏ mọi suy nghĩ. Nếu bạn đọc với cái tâm buông bỏ mọi suy nghĩ thì các sách về thiền, kinh Phật và ngay cả kinh Thánh đều là chân lý cả. Tuy nhiên, hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng kinh điển chỉ dạy lời Phật dạy, chứ không phải là tâm Phật. Dù chúng ta có quán triệt bao nhiêu kinh điển, chúng ta vẫn không đạt được sự hiểu biết đúng đắn. Mục đích của tham thiền là để làm tan chảy khối vọng tưởng này. Cuối cùng còn lại chân ngã. Chúng ta thể nhập vào cảnh giới của vô ngã. Và nếu chúng ta không dừng lại ở đó, nếu chúng ta không nghĩ tưởng hay chấp trước về cảnh giới này, chúng ta sẽ tiếp tục trong sự tu tập của mình đến khi chúng ta thể nhập thành một với Tuyệt đối.

Thứ nhì là Sự Cần Thiết của một vị Thầy Giới: Mỗi khi chúng ta học bất cứ thứ gì, điều quan trọng là chúng ta phải tìm một ông thầy

giỏi khi chúng ta muốn tu tập thiền quán. Nhờ những lời khuyên bảo của vị thầy mà chúng ta có thể đạt được kết quả nhanh và đi đúng đường. Chúng ta cần một vị thầy có đủ tư cách để chỉ dẫn cho mình, vì vị thầy sẽ giúp mình điều chỉnh sai lầm và hướng dẫn mình mỗi khi gặp trở ngại trong lúc hành thiền. Chỉ có vị thầy mới có thể biết được mức độ tiến bộ của mình để điều chỉnh và hướng dẫn trong những lúc cần thiết. Nếu chúng ta không tìm ra được một vị thầy, chúng ta có thể nhờ vào sách vở, nhưng không cuốn sách nào có thể hoàn toàn thay thế vị trí của ông thầy được. Chúng ta có thể đạt được một số tiến bộ khi đọc kỹ lời chỉ dẫn và thực hành đúng theo những điều ấy, nhưng chúng ta cần phải thường xuyên trao đổi ý kiến và thảo luận với thầy mới có thể đạt được kết quả tốt được.

Thứ ba là Sự Cần Thiết của Các Khóa Thiền Tập: Khóa thiền tập cho chúng ta cơ hội thực tập thiền quán sâu hơn nhờ sự hỗ trợ của hoàn cảnh chung quanh. Mọi việc mình làm trong khóa thiền đều là đề mục hành thiền cả. Ngày tu tập thiền quán trong khóa thiền sẽ là thực tập liên tục giữa tọa thiền và đi kinh hành; đến đêm thì có các buổi thuyết giảng hay các buổi tham vấn với một vị thầy. Mọi hoạt động trong khóa thiền sẽ khiến sự thực tập liên tục tiến triển tốt đẹp. Sự im lặng tuyệt đối được tuân giữ trong suốt khóa thiền. Khóa thiền có thể kéo dài một ngày, một cuối tuần, một tuần, hay lâu hơn. Sự thực tập liên tục trong khóa thiền giúp cho tâm an trụ và tĩnh lặng. Vì sự trụ tâm rất cần thiết cho việc phát sanh trí huệ, nên khóa thiền là cơ hội tốt có thể giúp chúng ta thấy được thực tướng của chư pháp.

Chúng ta thấy những giá trị nổi bật trong đời sống của Đức Phật như tâm từ bi và trí tuệ Bát Nhã... Do đâu mà Ngài có những thứ đó? Nếu không phải do sự tu tập thiền định của Ngài thì không còn lý do nào khác để nói nữa. Ngoài lợi ích tối thượng là giúp cho hành giả tu hành giải thoát, ngày nay người ta đã công nhận rằng thiền có những lợi ích trên phạm trù rộng lớn. Thiền có thể giúp cho chúng ta suy nghĩ rõ ràng hơn và giúp chúng ta cải thiện năng lượng để từ đó chúng ta có thể làm việc có hiệu quả hơn. Thiền còn có thể giúp chúng ta nghỉ ngơi thư giãn và tạo được cho mình một khoảng cách với những tình huống căng thẳng, để từ đó chúng ta có thể kiểm soát cũng như không bị những cảm xúc tiêu cực khống chế. Bên cạnh đó, thiền còn giúp cho chúng ta tự hiểu chính mình và chấp nhận được những tình huống. Trên hết, chúng ta sẽ thấy ngay những lợi ích trước mắt khi tu tập thiền quán

như sự cải thiện sức khỏe hay sự cải thiện cuộc sống, làm cho chúng ta hạnh phúc và thư giãn hơn.

Vì thiền nào luôn luôn theo sát chúng ta nên lúc nào chúng ta cũng cần phải thực tập thiền quán. Sáng, trưa, chiều, trước khi đi ngủ hay trong những lúc làm việc, nói chuyện, rửa chén, vân vân đều là cơ hội để hành thiền. Và mọi lứa tuổi đều có thể thực hành được thiền quán. Thiền quán là phương pháp chữa trị các chứng bệnh nơi tâm, những bệnh nằm dưới hình thức bợn nhơ nơi tâm như tham, sân, si, vân vân. Tất cả chúng ta đều có những thứ nhiễm ô này, vì vậy ít nhiều gì ai trong chúng ta cũng cần phải thực tập thiền quán. Hơn thế nữa, không có yếu tố tôn giáo trong thiền quán. Vì vậy mọi người, dầu theo tôn giáo nào cũng đều có thể thực hành thiền quán. Thiền quán là sự theo dõi và quan sát chính bản thân mình một cách khoa học. Chúng ta chỉ cần chú tâm quan sát những diễn biến của thân và tâm trong khoảnh khắc hiện tại mà thôi.

Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, hành thiền có nhiều lợi ích. Thiền tập giúp đạt được sự nhận thức sâu xa về nghĩa của Phật và làm sao thành Phật. Hiểu biết chơn tánh của vạn hữu. Tuy nhiên, chỉ sau khi thành Phật mới thật sự đạt được Vô Thượng Chánh Giác. Thiền tập diệt trừ được si mê và phát sanh trí tuệ. Ngoài ra, thiền tập còn giúp mang lại sức khỏe, hạnh phúc, và sự lạc quan. Nếu bạn là người bận bịu, thiền tập giúp bạn quét sạch căng thẳng và tìm thấy thư giãn. Nếu bạn là người hay lo lắng, thiền tập giúp bạn bình tĩnh và thấy thanh bình dài lâu hay tạm thời. Nếu bạn là người có quá nhiều vấn đề, thiền tập giúp bạn có can đảm và sức mạnh để đương đầu và khắc phục các vấn đề ấy. Nếu bạn thiếu tự tin, thiền tập sẽ giúp bạn lấy lại tự tin mà bạn cần. Lòng tự tin là bí quyết của thành công. Nếu bạn sợ hãi trong lòng, thiền có thể giúp bạn hiểu rõ bản chất thực sự của đối tượng làm bạn sợ hãi, từ đó có thể khắc phục được sợ hãi trong lòng. Nếu bạn lúc nào cũng bất mãn với mọi thứ, không có thứ gì trên đời này vừa ý bạn, thiền tập sẽ giúp bạn có cơ hội để phát triển và duy trì sự “tri túc” nội tâm. Nếu bạn hoài nghi và không lưu tâm đến tôn giáo, thiền tập sẽ giúp bạn vượt qua tính hoài nghi và nhìn thấy giá trị thực tiễn trong giáo lý. Nếu bạn thất vọng và thất tình do sự thiếu hiểu biết bản chất về đời sống và thế giới, thiền tập sẽ hướng dẫn và giúp bạn hiểu điều đã làm xáo trộn bạn bởi những thứ không cần thiết. Nếu bạn là một người giàu có,

thiền tập sẽ giúp bạn nhận thức được bản chất thật sự của của cải cũng như cách sử dụng của cải cho hạnh phúc của chính bạn và những người chung quanh. Nếu bạn là người nghèo, thiền tập sẽ giúp bạn đạt sự mãn; không nuôi dưỡng ganh tỵ với những người giàu có. Nếu bạn là người trẻ đang đứng trước những ngã rẽ cuộc đời, bạn không biết phải bước vào ngã nào, thiền tập sẽ giúp bạn hiểu biết con đường phải đi để tiến tới mục đích mà bạn nhắm tới. Nếu bạn là người già yếu chán chường cuộc sống, thiền tập sẽ mang lại cho bạn sự hiểu biết sâu xa hơn về cuộc đời; sự hiểu biết này sẽ giảm thiểu nỗi đau đớn của cuộc sống và làm tăng sự vui sống. Nếu bạn là người nóng nảy, thiền tập có thể giúp bạn phát triển sức mạnh để khắc phục những yếu điểm nóng giận, hận thù và bất mãn. Nếu bạn hay ganh ghét, thiền tập có thể giúp bạn hiểu được cái nguy hiểm của sự ganh ghét. Nếu bạn là người nô lệ cho năm giác quan, thiền tập có thể giúp bạn học hỏi cách trở nên chủ tể của những giác quan tham dục này. Nếu bạn nghiện rượu, thuốc lá hay ma túy, bạn có thể nhận thức được cách vượt qua được những thói xấu nguy hiểm này. Nếu bạn là người ám muội, thiền tập sẽ cho bạn cơ hội tra dồi kiến thức hữu dụng và lợi ích cho cả bạn lẫn bạn bè và gia đình. Nếu bạn là người tâm tư suy nhược, thiền tập sẽ giúp làm tăng sức mạnh cho tâm bạn để phát triển sức mạnh ý chí hầu khắc phục được những nhược điểm của bạn. Nếu bạn là người trí, thiền tập sẽ mang bạn tới giác ngộ tối thượng. Bạn sẽ nhìn thấy sự vật một cách như thị.

(B) Thiền Tập Trong Phật Giáo Có Thể Giúp Được Gì Cho Hành Giả?

I. Tổng Quan Về Sự Trợ Giúp Của Thiền Tập Trong Tu Hành Theo Phật Giáo:

Chúng ta thấy những giá trị nổi bật trong đời sống của Đức Phật như tâm từ bi và trí tuệ Bát Nhã... Do đâu mà Ngài có những thứ đó? Nếu không phải do sự tu tập thiền định của Ngài thì không còn lý do nào khác để nói nữa. Ngoài lợi ích tối thượng là giúp cho hành giả tu hành giải thoát, ngày nay người ta đã công nhận rằng thiền có những lợi ích trên phạm trù rộng lớn. Thiền có thể giúp cho chúng ta suy nghĩ rõ ràng hơn và giúp chúng ta cải thiện năng lượng để từ đó chúng ta có

thể làm việc có hiệu quả hơn. Thiền còn có thể giúp chúng ta nghỉ ngơi thư giãn và tạo được cho mình một khoảng cách với những tình huống căng thẳng, để từ đó chúng ta có thể kiểm soát cũng như không bị những cảm xúc tiêu cực khống chế. Bên cạnh đó, thiền còn giúp cho chúng ta tự hiểu chính mình và chấp nhận được những tình huống. Trên hết, chúng ta sẽ thấy ngay những lợi ích trước mắt khi tu tập thiền quán như sự cải thiện sức khỏe hay sự cải thiện cuộc sống, làm cho chúng ta hạnh phúc và thư giãn hơn. Vì phiền não luôn luôn theo sát chúng ta nên lúc nào chúng ta cũng cần phải thực tập thiền quán. Sáng, trưa, chiều, trước khi đi ngủ hay trong những lúc làm việc, nói chuyện, rửa chén, vân vân đều là cơ hội để hành thiền. Và mọi lứa tuổi đều có thể thực hành được thiền quán. Thiền quán là phương pháp chữa trị các chứng bệnh nơi tâm, những bệnh nằm dưới hình thức bợn nhơ nơi tâm như tham, sân, si, vân vân. Tất cả chúng ta đều có những thứ nhiễm ô này, vì vậy ít nhiều gì ai trong chúng ta cũng cần phải thực tập thiền quán. Hơn thế nữa, không có yếu tố tôn giáo trong thiền quán. Vì vậy mọi người, dầu theo tôn giáo nào cũng đều có thể thực hành thiền quán. Thiền quán là sự theo dõi và quan sát chính bản thân mình một cách khoa học. Chúng ta chỉ cần chú tâm quan sát những diễn biến của thân và tâm trong khoảnh khắc hiện tại mà thôi.

II. Thiền Tập Giúp Điều Phục Vọng Tâm:

Vọng tâm là tâm khởi niệm phân biệt sinh ra hết thấy mọi cảnh giới. Vọng tâm gây nên sự phức tạp và phiền não trên đời này. Tu tập là quán cái tâm này khi nó khởi lên niệm phân biệt sinh ra hết thấy mọi cảnh giới. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng điều phục vọng tâm còn được gọi là Tu Tâm, nghĩa là gìn giữ tâm, không cho nó phóng túng kiêu ngạo. Trong giai đoạn đầu của thiền tập, đa số chúng ta sẽ luôn bận rộn với cái tâm vọng tưởng và dao động của mình. Tuy nhiên, chúng ta phải kiên trì trong tu tập cho đến khi nào tâm mình trở nên trong sáng, bình thản và không còn phan duyên, đó là lúc khởi đầu cho một biến chuyển lớn trên bước đường tu tập. Chừng đó may ra chúng ta mới có thể nhận chân được mình là ai. Người không biết tự điều chỉnh tâm mình cho hòa hợp với từng hoàn cảnh cũng giống như một tử thi trong quan tài. Hãy quay trở lại hướng vào tâm mình, cố tìm niềm vui trong chính bản tâm, bạn sẽ luôn tìm thấy trong đó suối nguồn bất tận của sự an vui đang sẵn sàng chờ đón bạn thưởng thức. Chỉ khi nào

tâm bạn được điều phục và đi trên con đường chân chính thì tâm ấy mới hữu dụng cho chính bạn và cho xã hội. Một cái tâm bất thiện chẳng những nguy hiểm cho chính bạn, mà còn nguy hiểm cho cả xã hội nữa. Nên nhớ rằng tất cả những tai ương gây nên bởi con người đều bắt nguồn từ từ những người không kiểm soát được tâm mình hay những người không biết cách điều phục tâm mình. Theo dòng thiền Phật giáo, để điều phục vọng tâm, chúng ta phải không bỏ gì vào trong đó (vô tâm). Trong đạo Phật, tu chỉ là chuyển hóa tâm, nghĩa là dùng một thứ kỷ luật nội tại để chuyển đổi tâm. Trong cuộc sống hằng ngày, thường thì con người chúng ta luôn kinh qua hai trạng thái đối nghịch nhau (có ảnh hưởng trực tiếp đến tâm con người): hạnh phúc và khổ đau. Dù chúng ta không muốn bàn luận xa để phân biệt về một cái thức trong tiểu đề này, ai trong chúng ta cũng phải thừa nhận rằng ngoài cái cơ thể hiển hiện chúng ta còn một phần khác thống trị cả phần cơ thể ấy. Ai trong chúng ta cũng phải đồng ý rằng kinh nghiệm về khổ đau và hạnh phúc không đơn thuần xảy ra nơi thân thể chúng ta, mà nó bắt nguồn từ một chỗ trừu tượng bên trong mà đạo Phật gọi nó là “tâm”. Theo đạo Phật, những sinh hoạt tinh thần mạnh mẽ dưới hình thức tình cảm và tư tưởng, mạnh mẽ đến nỗi chúng có khả năng thống trị luôn cả kinh nghiệm về thể xác. Đây là điểm then chốt trong đạo Phật, vì từ quan điểm này chúng ta mới thừa nhận rằng tu chính là chuyển hóa tâm, và chuyển hóa tâm chính là tu. Và từ chính quan điểm này chúng ta thừa nhận rằng chính trạng thái tâm, bao gồm thái độ, tư tưởng và tình cảm, đóng vai trò quyết định cho những kinh nghiệm về hạnh phúc và đau khổ của chúng ta. Trong vấn đề chuyển hóa tâm, người Phật tử nên nhớ rằng không có một thứ kỷ luật nào có thể được dùng để ép buộc tâm mình phải theo. Nó phải được hành sử trên căn bản tự nguyện chấp nhận chuyển hóa. Tuy nhiên, sự tự nguyện chấp nhận này chỉ xảy ra sau khi chúng ta đã nhận diện và thấy rõ thái độ, tư tưởng hoặc tình cảm hay lối sống nào là có lợi ích cho mình và cho người. Và chỉ có con đường tâm linh mà mình quyết định theo đuổi mới có thể giúp cho chúng ta chuyển hóa tâm mình mà thôi. Tuy nhiên, để có khả năng chuyển hóa tâm mình, chúng ta phải hiểu thái độ, tư tưởng và tình cảm chúng ta làm việc như thế nào. Chúng ta phải hiểu rõ sự khác biệt giữa thiện và bất thiện. Trong đạo Phật, nói không phải là tu, mà thực hành bằng tất cả năng lực và sự thành khẩn của chính mình mới là tu. Nếu chúng ta nói để giảm thiểu

những năng lực bất thiện như tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, chúng ta phải có tấm lòng từ, bi, hỷ, xả, vân vân, thì đó chỉ là lời nói trống rỗng. Chỉ nói rằng đây là thứ cần cho một cái tâm thiện là chưa đủ, hay chỉ mong ước mình từ bi hơn, thương yêu hơn hay hỷ xả hơn thôi cũng chưa đủ. Ngược lại, người Phật tử phải cố gắng liên tục để tu tập những tánh thiện bên trong mình. Chìa khóa của việc chuyển hóa tâm là sự cố gắng và thành khẩn liên tục. Để có thể bước lên con đường chuyển hóa tâm mình, người Phật tử không có sự lựa chọn nào khác hơn là phải tu tập giới luật và tự quán sát lấy mình xem coi những thái độ, tư tưởng và tình cảm phát khởi ra sao trong tâm mình. Những tu tập này sẽ cho chúng ta trí tuệ chân thật có thể giúp chúng ta biết rõ ràng phải làm cái gì thiện và không làm cái gì bất thiện. Đó là cách chuyển hóa tâm chân chính nhất của người Phật tử.

Điều phục Tâm còn được gọi là Tu Tâm, nghĩa là gìn giữ tâm, không cho nó phóng túng kiêu ngạo. Người không biết tự điều chỉnh tâm mình cho hòa hợp với từng hoàn cảnh cũng giống như một tử thi trong quan tài. Hãy quay trở lại hưởng vào tâm mình, cố tìm niềm vui trong chính bản tâm, bạn sẽ luôn tìm thấy trong đó suối nguồn bất tận của sự an vui đang sẵn sàng chờ đón bạn thưởng thức. Chỉ khi nào tâm bạn được điều phục và đi trên con đường chân chính thì tâm ấy mới hữu dụng cho chính bạn và cho xã hội. Một cái tâm bất thiện chẳng những nguy hiểm cho chính bạn, mà còn nguy hiểm cho cả xã hội nữa. Nên nhớ rằng tất cả những tai ương gây nên bởi con người đều bắt nguồn từ từ những người không kiểm soát được tâm mình hay những người không biết cách điều phục tâm mình. Thật vậy, Ngoại trừ tâm ra, không còn thứ gì khác. Tâm, Phật, chúng sanh không sai khác. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nếu chúng ta cho phép tâm buông lung với những tư tưởng xấu xa, tâm có thể gây nên những tai họa, lắm khi tổn hại đến tánh mạng. Nhưng ngược lại, một cái tâm thấm nhuần tư tưởng thiện lành có thể chữa lành một thân xác bệnh hoạn. Khi tâm tập trung vào chánh tư duy và chánh tinh tấn cũng như chánh kiến (sự hiểu biết đúng đắn) thì ảnh hưởng của nó thật sâu rộng vô cùng. Vì vậy mà một cái tâm thanh tịnh và thiện lành sẽ làm cho cuộc sống mạnh khỏe và thư giãn hơn. Tâm là một hiện tượng vi tế và phức tạp đến nỗi không thể tìm ra hai người với cùng một tâm tánh giống nhau. Tư tưởng của con người diễn đạt ra lời nói và hành động. Sự lặp đi lặp lại của lời nói và hành động khởi lên thói quen và cuối cùng thói quen

lâu ngày sẽ biến thành tâm tánh. Tâm tánh là kết quả của những hành động được hưởng bởi tâm, và như vậy tâm tánh của mỗi người khác nhau. Như vậy để thấu đạt bản chất thật sự của đời sống chúng ta cần phải khảo sát tường tận những hóc hiểm sâu tận trong tâm chỉ có thể hoàn tất được bằng cách duy nhất là phải nhìn trở lại sâu vào bên trong của chính mình dựa trên giới đức và đạo hạnh của thiền định. Theo quan điểm Phật giáo, tâm hay thức, là phần cốt lõi của kiếp nhân sinh. Tất cả những kinh nghiệm tâm lý, như đau đớn và sung sướng, phiền muộn và hạnh phúc, thiện ác, sống chết, đều không do một nguyên lý ngoại cảnh nào mang đến, mà chỉ là kết quả của những tư tưởng của chúng ta cũng như những hành động do chính những tư tưởng ấy mang đến. Điều phục tâm có nghĩa là hướng dẫn tâm chúng ta đi theo thiện đạo và tránh xa ác đạo. Theo giáo thuyết nhà Phật, luyện tâm không có nghĩa là hội nhập với thần linh, cũng không nhằm đạt tới những chứng nghiệm huyền bí, hay tự thôi miên, mà nhằm thành tựu sự tỉnh lặng và trí tuệ của tâm mình cho mục tiêu duy nhất là thành đạt tâm giải thoát không lay chuyển. Trong một thời gian dài chúng ta luôn nói về sự ô nhiễm của không khí, đất đai và môi trường, còn sự ô nhiễm trong tâm chúng ta thì sao? Chúng ta có nên làm một cái gì đó để tránh cho tâm chúng ta đừng đi sâu hơn vào những con đường ô nhiễm hay không? Vâng, chúng ta nên làm như vậy. Chúng ta nên vừa bảo vệ vừa thanh lọc tâm mình. Đức Phật dạy: “Từ lâu rồi tâm chúng ta đã từng bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Những nợ bợn trong tâm làm cho chúng sanh ô nhiễm, và chỉ có phương cách gội rửa tâm mới làm cho chúng sanh thanh sạch mà thôi.” Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lối sống hằng ngày của chúng ta phải là một tiến trình thanh lọc ô nhiễm lời nói và hành động một cách tích cực. Và chúng ta chỉ có thể thực hiện loại thanh lọc này bằng thiền tập, chứ không phải bằng tranh luận triết lý hay lý luận trừu tượng. Đức Phật dạy: “Dẫu ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người nơi chiến trường, người chinh phục vĩ đại nhất vẫn là người chinh phục được chính mình.” Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, hay tự làm chủ lấy mình. Chinh phục chính mình là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những cảm kích, tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ của chính mình. Vì vậy, chinh phục chính mình là một vương quốc vĩ đại mà mọi người đều mơ ước, và bị dục vọng điều khiển là sự nô lệ đau đớn nhất của đời người. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trên đời này không có cái gì hết

ngoài ý thức, vì các hiện tượng chỉ là những phóng chiếu của ý thức mà thôi. Mục đích của thực tập Thiền là để điều tâm và có được sự tỉnh thức nơi tâm. Hành giả nếu biết rõ được tâm mình thì sẽ không lãng phí công không, ngược lại thì chỉ là uống công phí sức mà thôi. Muốn biết tâm mình, bạn phải luôn quán sát và nhận biết về nó. Việc này phải được thực tập bất cứ lúc nào, dù đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín. Điều quan trọng là cố gắng đừng bị chi phối bởi các cực đoan, tốt xấu, thiện ác, chánh tà. Khi một niệm thiện phát khởi, ta chỉ nên nhận diện: “Một niệm thiện vừa mới phát sanh.” Khi một niệm bất thiện phát khởi, ta cũng nhận diện: “Một niệm bất thiện vừa mới phát khởi.” Cố gắng đừng lôi kéo hoặc xua đuổi chúng. Nhận diện niệm đến niệm đi là đủ. Nếu chúng còn, biết chúng đang còn. Nếu chúng đã đi rồi thì biết chúng đã đi rồi. Như vậy là hành giả có khả năng điều tâm và đạt được sự tỉnh thức nơi tâm. Theo dòng thiền Phật giáo, để điều phục vọng tâm, chúng ta phải không bỏ gì vào trong đó (vô tâm). Nói cách khác, trong điều phục tâm, mọi thứ đều phải được bỏ bên ngoài kể cả mười tên giặc: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, lúc nào cũng chực chờ hãm hại và phá nát đường tu của chúng ta. Làm được những điều này, cuộc sống của chúng ta sẽ có nhiều an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc hơn.

Một trong những mục đích chính của việc hành thiền là điều phục vọng tưởng. Khi chúng ta có khả năng trụ trong trạng thái hoàn toàn sáng suốt bằng cách đoạn trừ mọi vọng tưởng và không rơi vào trạng thái hôn trầm, đó là tịnh tọa. Khi trong ngoài như như, và không có bất cứ hoàn cảnh nào có thể gây trở ngại cho mình, đó là Thiền. Khi chúng ta hiểu được chân thật nghĩa của tọa thiền, chúng ta sẽ hiểu được chính mình. Trong tâm chúng ta có một thanh kiếm kim cương. Nếu chúng ta muốn hiểu chính mình thì hãy lấy thanh kiếm kim cương ấy ra mà đoạn trừ tất cả mọi thứ tốt xấu, dài ngắn, đến đi, cao thấp, Phật ma, vân vân. Hãy cắt đứt hết thảy mọi thứ. Nếu chúng ta không suy nghĩ thì chúng ta và hành động là một. Chúng ta là trà mà chúng ta đang uống. Chúng ta cái cọ mà chúng ta đang sơn. Không suy nghĩ có nghĩa là trước khi suy nghĩ. Khi mà chuyện “không suy nghĩ” hiện hữu, chúng ta là toàn bộ vũ trụ; toàn bộ vũ trụ là chúng ta. Đây mới đích thực là tâm thiền, cái tâm tuyệt đối. Nó vượt trên cả không gian và thời gian; vượt lên cả sự đối đãi nhị nguyên ta và người, tốt và xấu, sống và chết. Chân lý chỉ là như thị. Chân lý chỉ hiện hữu trên đầu cọ

của anh thợ sơn mà thôi. Mà thật vậy, sự giải thoát thật sự là sự giải thoát từ suy nghĩ, giải thoát từ tất cả mọi chấp trước, ham muốn và vọng tưởng, ngay cả chuyện sống và chết.

Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Nầy các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức nơi tâm thức? Nầy các Tỳ Kheo, mỗi khi nơi tâm thức có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có tham dục. Mỗi khi tâm thức không có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không có tham dục. Mỗi khi trong tâm thức mình có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có sân hận. Mỗi khi tâm thức của mình không có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang si mê. Mỗi khi tâm thức của mình không có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không có giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có giải thoát. Như vậy vị ấy sống quán niệm tâm thức trên nội tâm; hay sống quán niệm tâm thức trên cả nội tâm lẫn ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên tâm thức; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên tâm thức. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên tâm thức. “Có tâm đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức trên các tâm thức.”

Theo Kinh Duy Ma Cật, lúc cư sĩ Duy Ma Cật lâm bệnh; vâng mệnh Phật, Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát đến thăm cư sĩ. Văn Thù hỏi: “Cư sĩ! Bồ Tát có bệnh phải điều phục tâm mình như thế nào?” Duy Ma Cật đáp: “Bồ Tát có bệnh phải nghĩ thế này: ‘Ta nay bệnh đây đều từ các món phiền não, điên đảo, vọng tưởng đời trước sanh ra, là pháp không thật có, lấy ai chịu bệnh đó. Vì sao? Vì tứ đại hòa hợp giả gọi là thân, mà tứ đại không chủ, thân cũng không ngã. Lại nữa, bệnh này khởi ra đều do chấp ngã, vì thế ở nơi ngã không nên sanh lòng chấp đấm.’ Bây giờ đã biết gốc bệnh, trừ ngay ngã tưởng và chúng sanh tưởng, phải khởi pháp tưởng. Nên nghĩ rằng: ‘Thân này chỉ do các pháp hiệp thành, khởi chỉ là pháp khởi, diệt chỉ là pháp diệt. Lại các pháp ấy đều không biết nhau, khi khởi không nói nó khởi, khi diệt không nói nó diệt?’ Bồ Tát có bệnh muốn diệt trừ pháp tưởng phải nghĩ rằng: ‘Pháp tưởng này cũng là điên đảo, điên đảo tức là bệnh lớn, ta nên xa lìa nó.’ Thế nào là xa lìa? Lìa ngã và ngã sở. Thế nào là lìa ngã và ngã sở? Là lìa hai pháp. Thế nào là lìa hai pháp? Là không nghĩ các pháp trong , ngoài, mà thực hành theo bình đẳng. Sao gọi là bình đẳng? Là ngã bình đẳng, Niết Bàn bình đẳng. Vì sao? Ngã và Niết Bàn hai pháp này đều không. Do đâu mà không? Vì do văn tự nên không. Như thế, hai pháp không có tánh quyết định. Nếu đặng nghĩa bình đẳng đó, thì không có bệnh chi khác, chỉ còn có bệnh KHÔNG, mà bệnh KHÔNG cũng không nữa.’ Vị Bồ Tát có bệnh dùng tâm không thọ mà thọ các món thọ, nếu chưa đầy đủ Phật pháp cũng không diệt thọ mà thủ chứng. Dù thân có khổ, nên nghĩ đến chúng sanh trong ác thú mà khởi tâm đại bi. Ta đã điều phục được tâm ta, cũng nên điều phục cho tất cả chúng sanh. Chỉ trừ bệnh chấp mà không trừ pháp, dạy cho dứt trừ gốc bệnh. Sao gọi là gốc bệnh? Nghĩa là có phan duyên, do có phan duyên mà thành gốc bệnh. Phan duyên nơi đâu? Ở trong ba cõi. Làm thế nào đoạn phan duyên? Dùng vô sở đắc; nếu vô sở đắc thì không có phan duyên. Sao gọi là vô sở đắc? Nghĩa là ly hai món chấp. Sao gọi là hai món chấp? Nghĩa là chấp trong và chấp ngoài; ly cả hai đó là vô sở đắc. Ngài Văn Thù Sư Lợi! Đó là Bồ Tát có bệnh, điều phục tâm mình để đoạn các khổ như già, bệnh, chết là Bồ Đề của Bồ Tát. Nếu không như thế thì chỗ tu hành của mình không được trí tuệ thiện lợi. Ví như người chiến thắng kẻ oán tặc mới là dũng, còn vị nào trừ cả già, bệnh, chết như thế mới gọi là Bồ Tát. Bồ Tát có bệnh nên nghĩ thêm thế này: ‘Như bệnh của ta đây,

không phải là thật, không phải có; bệnh của chúng sanh cũng không phải thật, không phải có.’ Khi quán sát như thế, đối với chúng sanh nếu có khởi lòng đại bi ái kiến thì phải bỏ ngay. Vì sao? Bồ Tát phải dứt trừ khách trần phiền não mà khởi đại bi, chớ đại bi ái kiến đối với sanh tử có tâm nhàm chán, nếu lia được ái kiến thì không có tâm nhàm chán, sanh ra nơi nào không bị ái kiến che đậy, không còn bị sự ràng buộc, lại nói pháp cởi mở sự ràng buộc cho chúng sanh nữa. Như Phật nói: ‘Nếu mình bị trói mà lại đi mở trói cho người khác, không thể được; nếu mình không bị trói mới mở trói cho người khác được.’ Ngài Văn Thù Sư Lợi! Bồ Tát có bệnh nên điều phục tâm mình như thế, mà không trụ trong đó, cũng không trụ nơi tâm không điều phục. Vì sao? Nếu trụ nơi tâm không điều phục là pháp của phàm phu, nếu trụ nơi tâm điều phục là pháp của Thanh Văn, cho nên Bồ Tát không trụ nơi tâm điều phục hay không điều phục, lia hai pháp ấy là hạnh Bồ Tát. Ở trong sanh tử mà không bị nhiễm ô, ở nơi Niết Bàn mà không diệt độ hẳn là hạnh Bồ Tát. Không phải hạnh phàm phu, không phải hạnh Hiền Thánh là hạnh Bồ Tát. Không phải hạnh nhơ, không phải hạnh sạch là hạnh Bồ Tát. Tuy vượt khỏi hạnh ma mà hiện các việc hàng phục ma là hạnh Bồ Tát. Cầu nhưث thiết trí, không cầu sai thời là hạnh Bồ Tát. Dù quán sát các pháp không sanh mà không vào chánh vị (chơn như) là hạnh Bồ Tát. Quán mười hai duyên khởi mà vào các tà kiến là hạnh Bồ Tát. Nhiếp độ tất cả chúng sanh mà không mê đắm chấp trước là hạnh Bồ Tát. Ưa xa lìa mà không nương theo sự dứt đoạn thân tâm là hạnh Bồ Tát. Tuy ở trong ba cõi mà không hoại pháp tánh là hạnh Bồ Tát. Tuy quán ‘Không’ mà gieo trồng các cội công đức là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành vô tướng mà cứu độ chúng sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành vô tác mà quyền hiện thọ thân là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành vô khởi mà khởi tất cả các hạnh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành sáu pháp Ba la mật mà biết khắp các tâm, tâm sở của chúng sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành sáu phép thần thông mà không dứt hết lậu hoặc phiền não là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ vô lượng tâm mà không tham đắm sanh về cõi Phạm thế (Phạm Thiên) là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành thiền định, giải thoát tam muội, mà không theo thiền định thọ sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ niệm xứ mà không hoàn toàn lìa hẳn thân, thọ, tâm, pháp là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ chánh cần mà không rời thân tâm tinh tấn là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ như ý túc mà đặng thần thông tự tại là hạnh Bồ Tát. Dù thực

hành ngũ căn mà phân biệt rành rẽ các căn lợi độn của chúng sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành ngũ lực mà ưa cầu thập lực của Phật là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành bảy pháp giác chi mà phân biệt rõ trí tuệ của Phật là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành bát chánh đạo mà ưa tu vô lượng Phật đạo là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành các pháp chỉ quán trợ đạo mà trọn không thiên hẳn nơi tịch diệt (Niết Bàn) là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành các pháp bất sanh bất diệt, mà dùng tướng hảo trang nghiêm thân mình là hạnh Bồ Tát. Dù hiện oai nghi theo Thanh Văn, Duyên Giác mà không rời Phật pháp là hạnh Bồ Tát. Dù tùy theo tướng hoàn toàn thanh tịnh của các pháp mà tùy theo chỗ sở ứng hiện thân là hạnh Bồ Tát. Dù quán sát cõi nước của chư Phật trọn vắng lặng như hư không mà hiện ra rất nhiều cõi Phật thanh tịnh là hạnh Bồ Tát. Dù chứng đặng quả Phật, chuyển Pháp Luân, nhập Niết Bàn mà không bỏ đạo Bồ Tát là hạnh Bồ Tát vậy.

Nói tóm lại, vọng tâm là cái tâm chấp giữ mọi vọng tưởng và phân biệt sai lầm. Vọng tưởng bao gồm một lãnh vực tư tưởng rộng lớn. Nếu chúng ta ham muốn ăn ngon, chúng ta có thực vọng tưởng. Nếu chúng ta muốn nghe tiếng du dương, chúng ta có thanh vọng tưởng. Nếu chúng ta muốn có thú vui nhục dục, chúng ta có sắc dục vọng tưởng, vân vân. Tu tập thiền định là xả bỏ mọi vọng tưởng, lấy tâm chân thật để tu tập, thì công đức ấy là vô lượng. Ngược lại, nếu chúng ta không tu tập được như vậy thì chẳng có lợi ích gì khi chỉ nói pháp suông. Theo Duy Thức Học, những vọng tưởng dấy lên chỉ là bóng dáng của lục trần. Nếu chúng ta hiểu được điều này, chúng ta có thể khước từ ngay khi chúng vừa mới xuất hiện. Thật vậy, nếu chúng ta nhất quyết giữ cho tâm trong sáng không bị vướng bận bởi tư tưởng, thì các vọng tưởng ấy tự nó tan biến. Đó là một cách tu hành hết sức đơn giản không khổ nhọc gì, chỉ cần nhận đúng như vậy là đã biết tu rồi. Khi chúng ta đi, đứng, ngồi, nằm, một ý nghĩ vừa khởi lên, liền biết nó là bóng dáng của vọng tưởng, liền bỏ ngay không theo nó, đó là tu tập đúng. Chúng ta không cần phải đợi đến giờ ngồi thiền mới gọi là tu thiền. Như vậy, đối với hành giả tu Phật chân chánh, chúng ta có thể tu tập vào bất cứ giờ phút nào, và ở bất cứ nơi nào cũng gọi là tu, ở sở hay ở nhà, chỉ cần nhận chân ra chân lý. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng thật là hết sức trọng yếu để giữ cho tâm trong sáng để đạt được trí huệ và gỡ bỏ vô minh. Chúng ta phải dùng trí huệ Bát nhã để nhận chân ra rằng vọng tưởng là giả, là ảo ảnh, và chúng sẽ tan biến

một cách tự nhiên, và cách điều phục vọng tâm hữu hiệu nhất là khi cái tâm chấp giữ vọng tưởng khởi mà chúng ta bất chấp được thì tự nhiên những vọng tưởng sẽ biến mất.

III. Thiên Tập Giúp Hành Giả Thấy Mọi Vật Đúng Như Thật:

Vô minh là nhìn mọi sự mọi vật không đúng như thật. Không hiểu sự thật về cuộc đời. Vô minh hay bất giác là ngược lại với sự hiểu biết. Trong đạo Phật, vô minh là không biết, không thấy, không hiểu, không am tường chân lý, vân vân. Người nào bị vô minh che lấp thì dầu cho mắt sáng mà cũng như mù, vì người ấy không thấy bản chất thật của vạn hữu, không am tường chân lý nhân quả, vân vân. Vô minh là gốc rễ của mọi khổ đau phiền não. Vì si mê mà người ta không thể phân biệt đúng sai. Ngu si làm cho người ta mù quáng về chấp ngã, chấp pháp là những thứ vô thường, luôn thay đổi và hoại diệt. Chừng nào mà chúng ta không phát triển tâm mình để đạt được trí tuệ chừng đó chúng ta vẫn vô minh về bản chất đúng của sự vật. Theo Phật giáo, vô minh có nghĩa là coi cái ngã hay cái ta là thật. Vô minh là nguyên nhân chính của sự không giác ngộ của chúng ta. Vô minh chỉ là giả tướng nên nó chịu ảnh hưởng của sanh, diệt, tăng, giảm, uế, tịnh, vân vân. Vô minh chính là nguyên nhân của, sanh, lão, lo âu, sầu muộn, khổ sở, bệnh hoạn, và chết chóc. Vì si mê mà người ta không thấy được cái nhìn như thị, không thể phân biệt đúng sai. Ngu si làm cho người ta mù quáng về chấp ngã, chấp pháp là những thứ vô thường, luôn thay đổi và hoại diệt. Khi giận dữ đã khởi lên thì con người sẽ không còn gì ngoài “si mê.” Để triệt tiêu si mê bạn nên thiền quán “nhân duyên.” Tất cả những vấn đề khó khăn của chúng ta đều bắt nguồn từ vô minh và mê hoặc. Vô minh là bợn nhơ đứng hàng đầu. Tham lam, sân hận, ngã mạn và rất nhiều bợn nhơ khác cùng phát sanh chung với vô minh. Giải pháp phải nằm trong những vấn đề ấy, và do đó, chúng ta không nên tách rời, chạy đi tìm ở đâu ngoài vấn đề. Phân tách và nghiên cứu cho tận tường chúng ta sẽ thấy rằng tất cả những vấn đề ấy đều là những vấn đề của kiếp nhân sinh, của con người, vậy thì chúng ta không nên đổ trách nhiệm cho ai khác hơn là con người. Những vấn đề thật sự của chúng ta phải được và chỉ được giải quyết bằng cách dứt bỏ những ảo kiến và những khái niệm sai lầm, và thu xếp nếp sống của chúng ta vào khuôn khổ điều hòa đồng nhịp với thực tại. Và điều này chỉ có thể thực hiện được qua thiền hành mà thôi.

IV. Thiền Tập Giúp Hành Giả Có Cái Nhìn ‘Khách Quan’ Trên Vạn Hữu:

Người Phật tử luôn nhớ lời Phật khuyên dạy: “Luôn nhìn vạn sự vạn vật bằng cái nhìn khách quan chứ không phải chủ quan, vì chính cái nhìn khách quan chúng ta mới thấy được bản mặt thật của vạn hữu.” Theo kinh Niệm Xứ, đặc biệt là Tâm Niệm Xứ bao hàm phương pháp nhìn sự vật một cách khách quan, thay vì chủ quan. Ngay cả toàn bộ pháp Tứ Niệm Xứ cũng phải được thực hành một cách khách quan, chứ không được có một phần ứng chủ quan nào. Điều này có nghĩa là ta chỉ quan sát suông, chứ không vấn vương dính mắc với đề mục, và cũng không thấy mình có liên hệ tới đề mục. Chỉ có vậy chúng ta mới có khả năng nhìn thấy hình ảnh thật sự của sự vật, thấy sự vật đúng trong bối cảnh của nó, đúng như thật sự sự vật là vậy, chứ không phải chỉ thấy bề ngoài cạn cợt, hình như sự vật là như vậy. Khi quan sát vật gì một cách chủ quan thì tâm chúng ta dính mắc trong ấy, và chúng ta cố gắng đồng hóa mình với nó. Chúng ta cố gắng suy xét, ước đoán, đánh giá, khen chê và phê bình vật ấy. Quan sát như vậy là sự quan sát của chúng ta bị tô màu. Vì vậy trong tu Phật, chúng ta đừng bao giờ quán chiếu với thành kiến, định kiến, ưa, ghét và ước đoán hay ý niệm đã định trước. Đặc biệt là trong thiền quán, quán sát và tỉnh thức phải được thực tập một cách khách quan, giống như mình là người ngoài nhìn vào mà không có bất luận thành kiến nào. Phật tử chơn thuần phải lắng nghe lời chỉ dạy của Đức Phật: “Trong cái thấy phải biết rằng chỉ có sự thấy, trong cái nghe chỉ có sự nghe, trong xúc cảm phải biết rằng chỉ có sự xúc cảm, và trong khi hay biết, chỉ có sự hay biết.” Chỉ với cái nhìn khách quan thì ý niệm “Tôi đang thấy, đang nghe, đang nghĩ, đang nắm, đang xúc chạm và đang ý thức” được loại trừ. Quan niệm về “cái ta” hay ảo kiến về một bản ngã bị tan biến.

V. Thiền Tập Có Thể Giúp Hành Giả Thanh Tịnh Thân Tâm:

Có lẽ khi vài người thấy chúng ta ngồi thiền, họ sẽ hỏi tại sao chúng ta lại phí thời giờ như vậy? Đối với họ thiền quán không có nghĩa lý gì cả; nhưng với chúng ta là những người tu tập thiền quán, thì thiền quán là cốt yếu và rất có ý nghĩa trong đời sống của mình. Suốt cả ngày, rồi mỗi ngày trong tuần, mỗi tuần trong tháng, mỗi tháng trong năm... chúng ta bận rộn lu bù với công việc. Theo Phật giáo, tâm

của chúng ta hành xử như con vượn chuyền cây, không chịu ở yên và luôn nhảy nhót; vì thế mà người ta gọi nó là ‘tâm viên’. Đây là những lý do khiến tại sao chúng ta phải tham thiền. Để quân bình đời sống, chúng ta cần phải có lúc ngồi yên lặng để tập chấp nhận và thử nghiệm thay vì hưởng ngoại cầu hình, chúng ta nhìn vào bên trong để tự hiểu mình hơn. Qua thiền quán, chúng ta cố gắng giữ cho cái tâm viên này đứng yên, giữ cho nó tĩnh lặng và thanh tịnh. Khi tâm ta đứng yên, chúng ta sẽ nhận thức rằng Phật ở ngay trong tâm mình, rằng cả vũ trụ ở trong ta, rằng tự tánh và Phật tánh không sai khác. Như vậy điều quan trọng nhất trong thiền tập là giữ cho tâm mình được yên tịnh, một việc có lẽ dễ hiểu nhưng không dễ làm chút nào cả. Thế nhưng thực hành là quan trọng hơn cả; cái hiểu biết tự nó không có giá trị gì cả nếu chúng ta không chịu đem cái hiểu biết ra mà thực hành. Phương pháp thiền tập là một phương pháp có khoa học, chúng ta học bằng cách thực hành và bằng kinh nghiệm của chính chúng ta. Tại sao chúng ta phải tu tập thiền quán? Một lý do khác khiến tại sao chúng ta nên tu tập thiền quán là vì thiền quán là đỉnh cao nhất trong tu tập Phật giáo. Nhờ thiền quán mà chúng ta chẳng những có thể thanh tịnh thân tâm, mà còn đạt được trí huệ giải thoát nữa. Hơn nữa, nhờ thiền quán mà chúng ta có khả năng thấy được vạn sự vạn vật như thật, từ đó khởi lòng từ bi, khiêm cung, nhẫn nhục, kiên trì, và biết ơn, vân vân.

VI. Thiền Tập Có Thể Giúp Hành Giả Thanh Tịnh Giới Đức:

Giới Đức có nghĩa là lực của giới luật. Giới đức là một trong những yếu tố quan trọng nhất trong thiền định, nên hành giả tu thiền chốn thuần nhất định phải có giới hạnh trang nghiêm. Thước đo của sự tiến bộ trong thiền định là cách cư xử của hành giả với những người chung quanh. Nhờ thanh tịnh giới đức và đạo hạnh mà hành giả tu thiền lúc nào cũng sống hòa ái và khoan dung với mọi người, chứ không cần thiết phải lui vào rừng sâu núi thẳm, xa lánh mọi người. Thật vậy, lúc chung sống trong cộng đồng, chúng ta mới có cơ hội và điều kiện tu sửa giới hạnh của chính mình. Như vậy, người sơ cơ tu tập thiền định trước hết phải có khả năng sống tốt đẹp với mọi người trước khi rút vào nơi vắng vẻ để tu tập thiền định thâm sâu hơn. Nghĩa là bên cạnh tu tập tọa thiền, chúng ta phải luôn cố gắng sống tốt đẹp và hòa ái với mọi người trong cuộc sống hằng ngày.

VII.Thiền Tập Có Thể Giúp Hành Giả Chuẩn Bị Nhiều Tế Hạnh Trên Đường Tu Tập:

Trong Phật giáo, tế hạnh có nghĩa là những hạnh nhỏ. Tám muôn tế hạnh là 80.000 cái hạnh vi tế của người xuất gia. Tám muôn tế hạnh phát xuất từ 250 giới cụ túc của chúng Tỳ Kheo mà thành. Có người nói ‘tu thiền chẳng cần hành thiện tránh ác’. Những ai dám nói như vậy, quả thật họ chẳng phải là Phật tử chân thuần. Ngược lại, có rất nhiều tế hạnh mà chúng ta phải chuẩn bị trước cũng như trong khi tu tập thiền định. Cái mà chúng ta gọi là tế hạnh, nhưng kỳ thật những thứ này ảnh hưởng rất lớn trên đường tu tập của chúng ta. Khi chứng kiến sự thành công của người khác, chúng ta khởi tâm tùy hỷ; khi thấy người khác khổ đau, chúng ta khởi tâm thương xót và cảm thông. Khi thành công, mình phải luôn giữ tâm khiêm cung.

VIII.Thiền Tập Có Thể Giúp Hành Giả Tu Tập Thêm Nhiều Thiện Nghiệp:

Trong giáo thuyết nhà Phật, thiện nghiệp tạo ra bởi thiện đạo như ngũ giới thập thiện, sẽ đưa chúng sanh đến chỗ an lạc hạnh phúc. Thiện nghiệp là những nghiệp đưa đến vãng sanh Tịnh Độ. Theo Kinh Pháp Cú, câu 183, Đức Phật dạy: “Chớ làm các điều ác, gắng làm các việc lành, giữ tâm ý trong sạch. Ấy lời chư Phật dạy.” Thiện nghiệp sẽ giúp con người chế ngự được những phiền não khởi lên trong tâm. Ngược lại, nếu con người làm ác nghiệp sẽ phải nhận chịu các hậu quả khổ đau trong đời này hay đời kế tiếp. Thiện nghiệp có thể là đi chùa làm công quả, nhưng thiện nghiệp có thể là tất cả những gì mình làm cho người khác khiến họ được hạnh phúc hơn hay có được giới đức hơn để tiến gần đến giác ngộ và giải thoát. Hành giả tu thiền chân thuần nên luôn nhớ rằng trước khi bước vào tu tập thiền quán, chúng ta nên tu tập thật nhiều thiện nghiệp, vì mức độ tịnh lặng chẳng những tùy thuộc vào phương pháp thiền quán, mà còn tùy thuộc rất nhiều vào những thiện nghiệp đã được chúng ta hoàn thành. Nếu chưa được hoàn toàn giải thoát thì sự an lạc trong thiền định cũng đồng nghĩa với hạnh phúc mà chúng ta làm được cho người khác. Như vậy, hành giả tu thiền phải là người cả đời luôn luôn đem lại hạnh phúc, an lạc, và tỉnh thức cho người khác. Nói cách khác, bên cạnh những nỗ lực tu tập thiền định, hành giả tu thiền phải cố gắng thực hành thật nhiều thiện nghiệp, vì những thiện nghiệp ấy sẽ hỗ trợ đắc lực cho kết quả của thiền định.

IX. Thiền Tập Không Phải Bằng Cách Trau Dồi Lý Luận Mà Bằng Tu Tập Tâm Thức:

Phù hợp với thái độ của thiền đối với cái thấy trí thức, mục tiêu của giáo lý Thiền không giống như mục tiêu của Tây phương, một sự không ngớt gia tăng cái tinh vi của tư tưởng luận lý, phương pháp cốt yếu của thiền ở chỗ đặt người ta vào chỗ tiến thoái lưỡng nan, mà người ta phải cố thoát ra không phải bằng lý luận, mà bằng tâm thức ở trình độ cao hơn. Thường thì tâm có nghĩa là tìm óc. Tuy nhiên, trong Phật giáo, tâm không chỉ có nghĩa là bộ óc và trí tuệ; mà nó còn có nghĩa là “Thức” hay quan năng của tri giác, giúp ta nhận biết một đối tượng cùng với mọi cảm thọ của nó liên hệ đến cái biết này. Như vậy tu tâm chính là pháp môn “Tứ Chánh Căn” mà Đức Phật đã dạy: Tu tâm là cố làm sao diệt trừ những bất thiện đã sanh; những bất thiện chưa sanh thì giữ cho chúng đừng sanh. Đồng thời cố gắng nuôi dưỡng và củng cố những thiện tâm nào chưa sanh. Phật dạy những vị mới tiến tu rằng: “Một tu sĩ, nhứt là vị mới tiến tu, đừng hành đạo như kiểu trâu kéo cối xay, tuy thân hành đạo mà tâm chẳng hành. Nếu tâm đã hành thì cần nói chi đến thân?” Theo Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền (1200-1253) trong quyển Tu Tâm: Nếu muốn đạt đến một điều gì đó, bạn hãy chuyên chú làm việc vào việc đó. Để tập trung quán tưởng cao độ, một căn phòng yên tĩnh là thích hợp. Hãy ăn uống chừng mực. Hãy loại bỏ tất cả những đối tượng tinh thần, dành thời giờ nghỉ ngơi, xả bỏ hết mọi lo âu, không nghĩ đến điều thiện, điều ác, đừng bận tâm đến mọi thị phi, ngưng hết mọi hoạt động tinh thần, trí năng và ý thức, ngưng mọi nhận thức của tư tưởng, của trí tưởng tượng và thị giác. Đừng đặt mục tiêu trở thành một vị Phật; và như thế nếu chỉ ngồi hay nằm dài ra đó thì có đủ chăng? Ý nghĩa của một vị thầy theo Phật giáo không phải là một vị thầy hiểu theo nghĩa Tây phương. Ông là một vị thầy vì ông làm chủ được tâm mình, do đó ông có thể truyền đạt cho người đệ tử điều duy nhất có thể truyền đạt được: cuộc sống của mình ‘với tất cả những gì vị thầy có thể làm được, ông không thể làm cho người đệ tử nắm được sự vật, trừ phi người đệ tử đã chuẩn bị đầy đủ để nắm bắt. Nắm giữ được thực tại cứu cánh là việc mình phải tự làm lấy. Thật là vô dụng khi chỉ lý luận suông rằng danh và tướng thì khác nhau, nhưng bản thể thì giống, hoặc danh và tướng được tạo thành bởi sự suy nghĩ của chúng ta. Chúng ta phải thực chứng qua thiền quán, chứ không

phải bằng suy nghĩ, để không có sự chấp trước vào danh tướng, thì chừng đó chúng ta sẽ tự nhiên thấy rằng tất cả bản thể đều là một bằng chính kinh nghiệm của mình. Chừng đó chúng ta sẽ thấy tất cả mọi vật trong vũ trụ, từ mặt trời, mặt trăng, các vì sao, núi, sông, con người, vân vân, đều có cùng bản thể giống nhau.

X. Thiên Tập Giúp Hành Giả Sử Dụng Trọn Vẹn, Vừa Phải Và Hợp Với Đạo Đức Tất Cả Những Gì Đến Với Mình:

Có lẽ người ta không thể hiểu nổi được thiên trừ phi người ta thẩm xét lại cái ý niệm rằng sự thành tựu được chánh kiến tất nhiên đưa đến một sự thay đổi bản tánh. Ở đây Thiên bắt rễ trong tư tưởng Phật giáo, đối với nó sự chuyển hóa bản tánh là một điều kiện của giải thoát. Phải gạt bỏ lòng tham sở hữu, cũng như tham bất cứ thứ gì khác, tự hợm mình, tự ca tụng. Thái độ đối với dĩ vãng là thái độ biết ơn, đối với hiện tại là sự phụng sự, và đối với tương lai là trách nhiệm. Sống trong thiên có nghĩa là đối với chính mình và thế gian với một tâm thức ưa mến và tôn kính nhất, một thái độ chánh là căn bản của mật hạnh, một đường nét rất là đặc trưng của pháp môn Thiên. Nó có nghĩa là đừng bỏ phí những tài nguyên thiên nhiên; nó có nghĩa là sử dụng trọn vẹn, vừa phải và từ thiện tất cả những gì đến với mình.

XI. Thiên Tập Giúp Tâm Thức Của Hành Giả Tự Do Và Vô Ngại:

Tự do trong Phật giáo ở đây có nghĩa là tự do tối thượng. Trong khi đó, vô ngại có nghĩa là tự tại qua lại không trở ngại. Tự tại thông dung thành ra một thể, như ánh đèn giao thoa hòa vào nhau. Thiên muốn tâm thức của chúng ta tự do và vô ngại; ngay cả cái ý thất niệm nhất và tất cả cũng là vật chướng ngại và cái bẫy bớp chẹt đe dọa sự tự do nguyên bản của tâm linh. Một hậu quả xa hơn, cái khái niệm tham dự hay tham nhập, mà các nhà tâm lý học Tây phương quá đề cao, tư tưởng thiên không chấp nhận được. “Khái niệm tham dự hay tham nhập là một lối giải thích trí thức cái kinh nghiệm đơn sơ, trong khi xét chính cái kinh nghiệm, không có chỗ nào cho bất cứ một sự lưỡng phân nào. Tuy nhiên, trí năng chường ra và đập vỡ cái kinh nghiệm ngõ hầu có thể lấy trí năng đối trị với nó, thế có nghĩa là phân biệt hay nhị phân. Lúc ấy cái cảm giác đồng nhất nguyên bản mất đi và chúng ta

để cho trí năng đập vỡ thực tại ra thành từng mảnh theo lời đặc trưng của nó. Tham dự hay tham nhập là kết quả của trí thức hóa. Nhà triết học mà không có kinh nghiệm căn bản dễ bị đắm chìm trong nó.

XII.Thiền Tập Giúp Hành Giả Thấy Sự Khác Biệt Giữa Tri Thức & Thể Nghiệm:

Theo Phật giáo, tri thức là những tư tưởng sai lạc của người chưa giác ngộ. Trong khi thể nghiệm có nghĩa là kinh nghiệm thật. Trong tu tập Thiền thì thể nghiệm cá nhân là quan trọng hơn cả, vì nếu muốn hiểu sự vật một cách rõ ràng và có hiệu quả nhất thì không gì bằng sự thể nghiệm cá nhân. Sự nhìn thấy bản tính của mình không phải là một cái thấy trí thức, đứng ngoài, mà là cái thấy thể nghiệm, có thể nói là từ bên trong. Sự khác biệt giữa cái biết trí thức và thể nghiệm này thật là quan trọng cốt yếu đối thiền và đồng thời là một trong những khó khăn căn bản mà các thiền sinh Tây phương cố gắng hiểu về thiền. Tây phương, suốt hai ngàn năm vẫn tin rằng câu giải đáp sau cùng cho vấn đề hiện sinh có thể trả lời bằng tư tưởng; câu trả lời đúng trong tôn giáo và trong triết học có tầm quan trọng tối thượng. Nhấn mạnh như vậy người ta chuẩn bị con đường cho sự nảy nở của khoa học thiên nhiên. Ở đây cái tư tưởng đúng, trong khi không đưa ra được câu trả lời tối hậu cho vấn đề hiện sinh, lại cố hữu trong phương pháp và cần thiết cho việc áp dụng tư tưởng vào thực hành, nghĩa là, cho kỹ thuật. Trái lại, thiền dựa vào tiền đề rằng không thể trả lời câu đáp tối hậu cho đời sống bằng tư tưởng được. Cái phương thức cố định trí thức của “có” và “không” thì thật là thích hợp khi sự vật diễn ra bình thường; nhưng ngay khi câu hỏi tối hậu của đời sống khởi dậy, trí năng không trả lời thỏa mãn được.

XIII.Thẩm Quyền Của Thiền Tập Là Kinh Nghiệm Chính Thực, Chứ Không Phải Là Thế Quyền Phi Lý:

Kinh nghiệm chính thực là sự hiểu biết xuất phát từ sự quan sát của cá nhân hay thực nghiệm; ấn tượng của tâm chứ không từ ký ức. Thái độ của thiền sư đối với đệ tử làm lúng túng độc giả Tây phương, người ấy bị vướng mắc trong sự lựa chọn giữa một thế quyền phi lý hạn chế tự do và bóc lột đối tượng mình, và một sự bỏ mặc không có thế quyền nào cả. Thiền tiêu biểu một hình thức thế quyền khác, một

hình thức thế quyền hợp lý. Vị thầy không gọi đệ tử; ông không muốn gì nơi người đệ tử, dù là muốn người ấy giác ngộ; người đệ tử tự ý đến, và tự ý đi. Nhưng vì người đệ tử muốn học hỏi nơi vị thầy, nên người ấy phải nhận sự kiện rằng vị thầy là một vị thầy, nghĩa là, vị thầy biết người đệ tử muốn biết gì, mà hiện người ấy chưa biết. Đối với vị thầy, không có thứ gì để giải thích bằng ngôn ngữ, chẳng có gì là một giáo lý thiêng liêng để giảng dạy. Dù nhận hay dù chối vị thầy, người đệ tử vẫn lãnh 30 hèo. Đừng cứ im lặng, mà cũng đừng rành rẽ. Đồng thời đặc tính của Thiền sư cũng là sự hoàn toàn thiếu vắng thế quyền phi lý cũng như sự xác nhận mạnh mẽ cái quyền không đòi hỏi kia, mà căn nguồn của nó là kinh nghiệm chính thực.

XIV.Thiền Tập Giúp Hành Giả Trở Về Nương Tựa Nơi Chính Mình:

Tu tập thiền quán có nghĩa là chúng ta tự hỗ trợ cho mình, tự nương tựa nơi chính mình, chứ không nương tựa nơi nào khác bên ngoài mình. Từ đó chúng ta có khả năng quan sát cẩn thận mọi kinh nghiệm, mọi giác quan của mình. Chẳng hạn khi quan sát đối tượng giác quan như tiếng động, nghe. Nên nhớ, sự nghe của mình là một chuyện và âm thanh lại là chuyện khác. Khi chúng ta trở về nương tựa nơi chính mình chúng ta sẽ có được sự tỉnh thức cần thiết. Và chúng ta chỉ cần nương tựa vào sự sự tỉnh thức là đủ. Ngoài ra chẳng có thứ gì khác để cho chúng ta nương tựa cả. Khi tai chúng ta nghe, hãy quan sát tâm mình thử xem tâm đã bắt theo, đã nhận ra câu chuyện liên quan đến âm thanh mà tai đã nghe hay chưa? Hãy ghi nhận và sống với nó và tỉnh giác trước nó, chứ đừng mong thoát khỏi sự chi phối của âm thanh, vì đó không phải là phương thức của nhà thiền. Ngược lại, chúng ta phải trở về với chính mình và phải dùng sự tỉnh thức để thoát khỏi sự chi phối của âm thanh.

XV.Thiền Quán Giúp Hành Giả Tu Tập Tư Tưởng Trong Cuộc Sống Hằng Ngày:

Theo Phật giáo, trong tu tập thì tư tưởng và sự thanh tịnh thân tâm đóng một vai trò cực kỳ quan trọng; tuy nhiên, trong bước đầu tu tập, người tại gia phải thọ tam quy, trì ngũ giới. Nhằm giúp cho người tại gia vượt qua những tâm thái nhiễu loạn và chấm dứt phạm phải những

hành vi tổn hại, Đức Phật đã ban hành năm giới. Trong một nghi thức ngắn, một vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni có thể cử hành nghi thức truyền giới, người tại gia có thể quy-y Tam Bảo và trở thành cận sự nam hay cận sự nữ. Trong khi cử hành nghi lễ, vài vị thầy chỉ nói đến giới thứ nhất là không sát sanh, và để cho Phật tử tại gia tự quyết định thọ hay không thọ bất cứ giới nào trong bốn giới còn lại. Vài vị thầy khác có thể cho thọ cùng một lúc năm giới trong buổi lễ quy-y. Phật tử tại gia có thể thọ bát quan trai giới trong vòng 24 giờ mỗi tháng. Nhiều người thích thọ bát quan trai trong ngày đầu tháng, ngày trăng tròn (rằm), ngày 30, hay trong những ngày lễ hội Phật giáo, dù rằng họ có thể thọ bát quan trai trong bất cứ ngày nào. Năm giới đầu tiên của tám giới giống như ngũ giới, trừ giới không tà dâm biến thành giới không dâm dục, vì tám giới này được giữ chỉ trong một ngày mà thôi. Tại Thái Lan và Cam Bốt có tục lệ là hầu hết những thanh niên đều trở thành những nhà sư thọ giới Sa Di trong vòng ba tháng, ít nhất là một lần trong đời. Thường thì họ làm như vậy khi họ sắp sửa bước vào đời. Việc này tạo cho họ một nền tảng đạo đức nghiêm trang và cũng là điều kiết tường (điều tốt) cho gia đình. Vào ngày cuối của ba tháng xuất gia, những vị này sẽ hoàn trả lại giới điều và trở về đời sống thế tục của gia đình.

Nói về tư tưởng của người tại gia trên bước đường tu tập, theo Kinh Satipatthana, Đức Phật đã trình bày sự tỉnh thức về con đường giác ngộ. Nơi đây đối tượng tinh thần được chú tâm thẩm tra và quan sát khi chúng phát sinh trong tâm. Nhiệm vụ ở đây là tỉnh thức về những tư tưởng sinh diệt trong tâm. Bạn sẽ từ từ hiểu rõ bản chất của những tư tưởng. Bạn phải biết cách làm sao sử dụng những tư tưởng thiện và tránh cái nguy hiểm của những tư tưởng có hại. Muốn thanh tịnh tâm thì tư tưởng của bạn lúc nào cũng cần được kiểm soát. Về phương cách tỉnh thức về những tư tưởng, Đức Phật dạy: “Ngồi một mình tập trung tâm vào những tư tưởng. Quan sát những tư tưởng thiện và ảnh hưởng tinh thần của chúng. Quan sát những tư tưởng có hại và thấy chúng làm tinh thần xáo trộn thế nào. Đừng cố ý cưỡng lại những tư tưởng, vì càng cưỡng lại bạn càng phải chạy theo. Hãy quan sát những tư tưởng một cách vô tư và tạo cơ hội để vượt qua chúng. Sự chuyển động vượt qua tư tưởng và kiến thức mang lại an lạc, hòa hợp và hạnh phúc. Chỉ quan sát những tư tưởng, từ từ bạn sẽ hiểu được cách kiểm soát những tư tưởng tội lỗi và khuyến khích các tư tưởng thiện. Trong sinh hoạt hằng ngày, cố gắng quan sát tiến trình suy nghĩ của bạn. Chỉ quan sát

chứ đừng đồng nhất với tiến trình.” Làm được những điều này, các bạn sẽ trải nghiệm một niềm hạnh phúc và an lạc triền miên nơi nội tâm các bạn dù các bạn đang sống trong một xã hội đầy bất trắc với vô vàn khổ đau phiền não. Chuyển hóa tâm thức là một trong các phương pháp tu tập có thể giúp người tại gia đạt được an lạc, tỉnh thức, và giải thoát hay giác ngộ ngay trong đời này kiếp này. Đây là cách giúp chúng ta sống từng giây từng phút một cách viên mãn, thí dụ như khi chúng ta rửa chén đĩa hay giặt quần áo, chúng ta có thể tâm niệm ‘Ta nguyện giúp cho mọi người có được tâm thức thanh tịnh, không còn những tâm thái nhiễu loạn u mê.’

Theo Sư Đại Ấn, một danh Tăng Ấn Độ: “Ý như con ngựa, hãy để cho nó đi tự do như chim bồ câu được thả ra từ một chiếc tàu ở giữa đại dương vô tận. Vì cũng giống như con chim không tìm thấy ra nơi nào để đậu trừ phi nó trở lại chiếc tàu, ý cũng không có nơi nào để đi khác hơn là trở về với nguồn gốc của chúng.” Chính vì thế mà Ngài đã viết bài kệ về Ý như sau:

Mây trôi trên bầu trời không có gốc rễ.
 Chúng không có nơi cư trú.
 Những ý nghĩ trôi nổi trong trí cũng vậy
 Khi chúng ta thấy bản chất của tâm,
 Mọi sự phân biệt đều chấm dứt.

XVI. Thiên Tập Còn Có Thể Giúp Tâm Hành Giả Trên Nhiều Mặt Khác Nhau:

Thiên Tập Có Thể Giúp Tâm Hành Giả Không Chao Đảo: Trước nhất, tâm chúng ta luôn chao đảo và loạn động bởi những vọng niệm. Chính vì vậy mà chúng ta luôn thành hình sự chấp ngã một cách mạnh mẽ. Từ sự chấp ngã này chúng ta thấy mình khác với mọi người quanh mình. Cũng chính từ sự chấp ngã mãnh liệt này mà chúng ta luôn sống với ‘tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, vân vân và vân vân’ Nhờ thiền quán mà tâm chúng ta dần dần trở nên định tĩnh và do đó những tư tưởng loạn động cũng từ từ được giải trừ (hóa giải).
Thiên Tập Giúp Hành Giả Thấy Sự Khác Biệt Giữa Bề Ngoài Thế Giới Mình Thấy Và Thật Tánh Của Thế Giới Ấy: Một Thiền sư đã nói: “Trước khi tôi ngộ thì tôi thấy sông là sông, núi là núi. Khi tôi bắt đầu ngộ nên sông không còn là sông, núi không còn là núi nữa. Bây giờ khi tôi đã ngộ thì sông lại là sông, núi lại là núi. Lần nữa chúng ta

lại thấy một lối nhận thức thực tại mới. Con người trung bình giống như con người trong hang của Plato, chỉ thấy những chiếc bóng và lầm tưởng chúng là thực thể. Một khi người ấy đã nhận ra lầm lối này, người ấy chỉ biết rằng những chiếc bóng không phải là thực thể. Nhưng khi đã ngộ rồi, người ấy rời bỏ cái hang và bóng tối của nó để ra ngoài ánh sáng. Ở đó người ấy thấy được thực thể chứ không phải là những chiếc bóng. Người ấy thức tỉnh. Khi nào còn ở trong bóng tối, người ấy không hiểu được ánh sáng. Khi ra khỏi bóng tối, người ấy hiểu ngay sự khác biệt giữa việc mình thấy thế giới như những chiếc bóng mà mình đang thấy với thực tại. **Thiền Tập Giúp Hành Giả Biết Được Bản Chất Của Chính Minh:** Thiền tìm cách “tự tri.” Nhưng cái biết này không phải là cái biết “khoa học” của một nhà tâm lý, mà là cái biết của năng tri trí thức tự biết mình như đối tượng; biết bản ngã trong thiền là cái biết không có tính cách trí thức, cái biết không vong thân, mà đó là kinh nghiệm viên mãn trong ấy năng tri và sở tri trở thành một. Ý niệm căn bản của thiền là tiếp xúc với những tác động nội tại của con người mình, và tiếp xúc một cách hết sức trực tiếp, chứ không nhờ đến bất cứ thứ gì từ bên ngoài. **Thiền Tập Giúp Hành Giả Nhận Ra Chân Tướng Của Trí Năng Và Khái Niệm:** Không những chỉ trí năng, mà bất cứ một khái niệm hay nhân vật thẩm quyền nào cũng hạn hẹp tính chất tự phát của kinh nghiệm; do đó thiền không gán một tầm quan trọng chính thực nào cho các kinh điển hay những sở giả kinh điển của những bậc trí tuệ hay thông thái. Kinh nghiệm cá nhân tác động mạnh đối lại với thẩm quyền và sự khải thị khách quan. Trong thiền người ta không chối mà cũng không nhận thưởng đế. Thiền muốn hoàn toàn tự do. **Thiền Tập Giúp Hành Giả Thực Hiện “An Tâm Và Vô Úy Hoàn Toàn:** Như là mục đích tích cực hay mục tiêu đức lý của Thiền là thực hiện “an tâm và vô úy hoàn toàn,” đi từ thiền phước đến tự do. Thiền là một vấn đề của bản tính chứ không phải của trí năng, thế có nghĩa là Thiền phát sinh từ ý chí được coi như là nguyên tắc thứ nhất của đời sống. **Thiền Tập Giúp Hành Giả Đi Ngay Vào Chính Đối Tượng Và Thấy Được Nó:** Sự tiếp cận của thiền là đi ngay vào chính đối tượng và thấy nó, có thể nói là từ bên trong. Sự lãnh hội lập tức về thực tại này cũng có thể gọi là có tính cách động năng hay sáng tạo.

(C) Bước Vào Thiền Tập

I. Trước Khi Thiền Quán:

Nên nhớ ai trong chúng ta cũng đều có một thứ vô cùng quý giá hơn bất cứ thứ gì trên đời này, đó là cái tâm của chúng ta. Tất cả những gì mà chúng ta đang làm trong quá khứ, trong hiện tại, cũng như trong tương lai cũng chỉ nhằm bảo vệ cái quý báu nhất của tâm này, đó là tỉnh thức. Như vậy, tất cả những gì mà chúng ta làm từ trước khi vào thiền, trong lúc thiền, và ngay cả lúc xả thiền hay lúc đang đi kinh hành... đều chỉ làm với một mục đích duy nhất là sự tỉnh thức. Nói cách khác, tất cả những chuẩn bị của chúng ta trước khi thiền quán chỉ nhằm giúp cho chúng ta cảm thấy thoải mái để có thể luôn tỉnh thức và chú ý, kiểm soát tâm ý, xem nó đi đâu, và xem nó đang làm gì.

Thực ra, chúng ta chẳng cần phải chuẩn bị gì cả. Những thứ chúng ta cần là một chỗ thuận tiện để có thể ngồi, nhắm mắt lại và tập trung trên đề mục. Nhưng chúng ta cũng không chống lại việc dùng bồ đoàn, băng ngồi hay ngay cả ghế ngồi và những dụng cụ khác trong lúc hành thiền, vì lúc thiền chúng ta cũng cần có những thoải mái nào đó. Nếu chúng ta không muốn đau đớn khó chịu trong lúc hành thiền thì chúng ta cũng không nên tạo ra cho mình quá nhiều thoải mái, vì khi quá thoải mái thì sự lười biếng và thụ động dễ sinh ra buồn ngủ. Chúng ta chỉ cần thực sự muốn thực hành thiền và sẵn sàng tuân thủ theo những lời chỉ dẫn một cách chặt chẽ là được. Bởi vì nếu chúng ta không thực hành đúng cách thì chúng ta sẽ không có lợi ích gì hết trong việc hành thiền. Chúng ta cũng cần tin tưởng nơi việc hành thiền, tin tưởng nơi vị thầy, có một tâm hồn rộng mở để thực hành thiền và thấy được những gì mà thiền có thể đem đến cho chúng ta. Đức tánh kiên nhẫn cũng rất quan trọng. Khi hành thiền, chúng ta phải kiên nhẫn để đương đầu với nhiều thứ. Sẽ có phóng tâm, có cảm giác khó chịu trên thân thể và chúng ta sẽ phải đương đầu với cái tâm của mình. Chúng ta phải kiên trì và cương quyết theo đuổi việc hành thiền đến cùng mỗi khi sự phóng tâm đến quá nhiều khiến mình không thể chú tâm vào đề mục được. Trong Phật giáo, một điều rất quan trọng cần nhớ là chúng ta phải giữ giới luật thật thanh sạch, vì nếu giới không thanh sạch, khi làm điều gì sau đó chúng ta sẽ suy tư về những điều mình đã làm nhiều lần, nhất là lúc chúng ta đang hành thiền. Đó là một trở ngại lớn lao khiến chúng ta khó đạt được sự trụ tâm. Nên ăn đồ nhẹ hợp với cơ

thể, tránh những chất có nhiều dầu mỡ, chất cay, kích thích thần kinh như cà phê, rượu, thuốc hút, vân vân. Y phục phải hợp với thời tiết, tránh đồ bó sát, chật bó cứng làm máu huyết khó lưu thông điều hòa. Trong khi hành thiền, hành giả nên mặc quần áo rộng rãi. Nơi thiền tập phải an tịnh, không bị loạn động như trong góc phòng, vân vân. Ngày xưa, thường thường thiền đường được xây trong khu rừng xa vắng. Đức Phật chỉ ra những nơi thích hợp cho hành giả trong hầu hết các kinh điển: “Tỳ Kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến nơi thanh vắng.” Điều này nói rõ chỗ nào thích hợp cho hành giả tu tập chánh niệm. Mặc dầu ngày nay chúng ta không đi vào rừng sâu hay đến cội vây, và tại trung tâm thiền có nhiều hành giả, nhưng nếu chúng ta có thể quên đi sự hiện diện của người khác, và dẹp bỏ tất cả những việc khác qua một bên để chỉ tỉnh giác trên đề mục hành thiền, thì nơi đó cũng giống như một tịnh thất lý tưởng đối với chúng ta. Hơn nữa, Thiền trong nhóm thực sự giúp chúng ta phát khởi năng lượng và tiến bộ nhanh hơn. Có hai loại nơi chốn cho thiền định, thứ nhất là không thuận và thứ nhì là thuận cho chánh định.

Nơi chốn không thuận với phép Chánh Định: Chỗ ở quá rộng lớn, chỗ ở mới tạo lập, chỗ ở hư sập, chỗ ở gần đường đi lớn, chỗ ở gần ao nước, chỗ ở có nhiều bông hoa, chỗ ở có nhiều trái cây, chỗ đông người, chỗ ở gần thị tứ, chỗ ở gần rừng củi, chỗ ở gần ruộng rẫy, chỗ ở có nhiều người thù nghịch, chỗ ở gần bến thuyền, chỗ ở giáp biên giới, chỗ ở gần trong hai nước, chỗ ở hay có điều lo sợ, chỗ ở không có bậc thiện tri thức. Chỗ ở thuận với phép chánh định: Chỗ không xa xóm 3.000 thước, nhưng không gần xóm hơn 1.000 thước. Chỗ ngồi thiền là nơi yên tĩnh vắng vẻ và cô tịch. Chỗ ở ban ngày không lẫn lộn với người thế tục, và ban đêm thanh vắng không nghe tiếng người. Chỗ ở không thú dữ và muỗi mòng nhiều. Tránh chỗ có gió, nhất là gió từ sau lưng thổi, vì như vậy chúng ta sẽ dễ bị cảm lạnh. Chỗ ở phải có ánh sáng vừa phải. Chỗ ở dễ bề tìm bốn món vật dụng hằng ngày như thực phẩm, quần áo, giường và thuốc men. Chỗ ở có bậc thiện tri thức. Chỗ ngồi thiền là một mặt phẳng như mặt nền, dùng tọa cụ, nhưng không lót gì phía sau lưng. Giờ giấc thiền tập vào buổi tối từ 9 đến 10 giờ hay buổi sáng sớm khoảng từ 5 đến 6 giờ. Đây chỉ là giờ giấc đề nghị, hành giả có thể tập thiền bất cứ lúc nào trong ngày. Đó là nói về nơi chốn lý tưởng cho người xuất gia. Đối với người tại gia, nơi nào cũng được, miễn là mình thật lòng muốn tu tập là đủ!

II. Tọa Thiền:

Thiền là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới thời kỳ của các tông phái Thiền Thai. Hành giả phải ngồi thiền là ngồi cho tới lúc trong không có thân tâm, ngoài không có thế giới, xa gần đều trống rỗng, nghĩa là đạt đến chỗ không có ngã tướng, không có nhân tướng, không có chúng sanh tướng, không có thọ giả tướng. Lúc đó tâm quá khứ không có, tâm hiện tại không có, tâm vị lai cũng không có. Thực hành thiền bằng cách ngồi hít thở rồi đếm từ một đến mười, rồi đếm ngược lại, vân vân. Đây chỉ là một trong nhiều phương pháp hành thiền. Nó chỉ có thể được thực hành khi bạn đang ngồi, nhưng khi bạn đang lái xe, đang nói chuyện, đang xem truyền hình, đang làm việc hoặc đang chơi đùa, vân vân, thì làm sao có thể đếm hơi thở được? Nên nhớ! Tọa thiền chỉ là một phần nhỏ trong thực tập thiền quán mà thôi. Chân thiết nghĩa của tọa thiền là cắt đứt dòng suy tưởng và giữ cho tâm không còn dong ruổi nữa. Hành giả nên luôn nhớ về phương pháp ‘trước khi suy nghĩ’ trong mọi sinh hoạt hằng ngày. Ngồi trong tư thế thiền định. Chữ “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lặng. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Kỳ thật, thiền không cần đến một tư thế đặc biệt nào cả. Ở trình độ cao, thiền được thực tập ngay trong tất cả những sinh hoạt, từ đi, đứng, làm việc, lái xe, vân vân. Trong lịch sử nhà Thiền, có nhiều vị thiền sư đã đạt được giác ngộ trong lúc rửa chén, nấu nướng, gánh nước, hay kiếm củi. Vì vậy làm cái gì chúng ta cũng đều làm với cái tâm tập trung, ấy là thiền. Nếu tâm được kiểm soát và hành giả luôn tỉnh thức trong mọi hành động, thì rửa chén cũng trở thành cỗ xe đưa chúng ta đến tự chứng được. Tuy nhiên, tọa thiền là phương cách tu tập tôn giáo chính yếu trong các truyền thống nhà Thiền. Thiền cũng được xem như là phương tiện tiên khởi mà hành giả đạt được chứng ngộ và trong hầu hết các thiền viện người ta thực tập mỗi ngày vài tiếng đồng hồ. Lý tưởng là thực tập tọa thiền trong trạng thái tâm không vướng mắc, không cố gắng, và cũng không tập trung vào một vật gì. Sự tu tập dựa vào khái niệm tất cả chúng sanh đều đã là Phật, nên trong lúc tu tập “tọa thiền” người ta cố buông bỏ tất cả những khái niệm đã được kết tập từ trước cũng như

những suy nghĩ phân tích để cho cái Phật tánh này được hiển lộ một cách tự động. Khi tọa thiền hành giả phải luôn nhẫn nại, phải học cách chịu đau nơi lưng và nơi chân, vì khi mới bắt đầu tọa thiền chúng ta chưa quen với cách ngồi nên chúng ta cảm thấy đau và khó chịu nơi lưng và chân. Cách duy nhất để vượt qua là chúng ta phải kiên nhẫn mà thôi. Ngoài ra, chúng ta không nên hy vọng bất cứ thứ gì khi tọa thiền, ngay cả việc hy vọng giác ngộ vì ngay cái tư tưởng về hy vọng giác ngộ tự nó đã là một tư tưởng nhiễm ô. Chúng ta không thể nào thiền vài cử, hoặc thiền hôm nay rồi ngày mai thành Phật được. Như vậy trong khi ngồi thiền, đừng trông mong bất cứ thứ gì, đừng trông mong có kết quả mau mắn trong việc tọa thiền. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tịnh tọa rất quan trọng, nhưng tịnh tọa thật sự không tùy thuộc vào có hay không có cái thân đang ngồi. Chúng ta đã biết chuyện Mã Tổ dụng công ngồi thiền và chuyện Nam Nhạc Hoài Nhượng mài ngói để làm gương soi. Nên nhớ những từ ngữ như tổ ngộ, tâm sáng suốt, đỏ, trắng, vân vân, chỉ là những tên gọi không hơn không kém. Nếu chúng ta nói tổ ngộ là cái tâm sáng suốt, vậy thì cái tâm sáng suốt là cái gì? Cái tâm sáng suốt cũng chỉ là cái tên, và tổ ngộ cũng chỉ là cái tên mà thôi. Tất cả những cái tên này chẳng có nghĩa lý gì cả. Nói tóm lại, chân chính ngồi nghĩa là dứt bỏ mọi vọng tưởng và giữ tâm bất động. Chân chính Thiền nghĩa là tâm sáng suốt vô nhiễm. Lời hay ý đẹp và nhận chân tọa thiền là trọng yếu, nhưng vướng mắc vào chúng thì rất nguy hiểm, vì một khi chúng ta bị vướng mắc vào chúng, chúng ta sẽ không thể thấu hiểu được việc tọa thiền chân chính.

Hai Thiền phái lớn là tông Tào Động và Lâm Tế có chút ít khác biệt về phương pháp tọa thiền. Tông Tào Động dạy cứ ngồi và tập trung tâm ý vào bản chất của tâm, tông này còn nhấn mạnh về “quả chứng sẵn có”, đồng thời không phân biệt giữa phương tiện và mục đích. Thay vì luôn cố gắng để thành đạt một cái gì đó, thì tông Tào Động khuyên chúng ta hãy tự coi mình là cái đó và hãy ý thức về nó. Sự tĩnh lặng và tập trung tâm ý vào một chỗ duy nhất được phát triển qua tọa thiền trong tông Tào Động. Tông này tin rằng tư thế ngồi là sự biểu hiện hoàn thiện nhất của sự chứng ngộ viên mãn, nên sự tu tập về trí tuệ đặc biệt liên hệ tới sự ý thức hoàn toàn về thân trong tư thế ngồi trong từng giây phút. Tông Lâm Tế xử dụng công án để tu tập biệt quán. Mỗi thiền sư có những công án khác nhau, và mỗi công án có

những mục đích khác nhau. Nhưng một cách căn bản, những nan đề ngấn như “Cái gì là bản lai diện mục của người khi cha mẹ người chưa sinh ra?” hay “Cái gì là tiếng vỗ của một bàn tay?” thách thức quan niệm thông thường của con người về quan hệ giữa con người với thế giới. Người ta có thể sử dụng phép lý luận để hiểu về công án, nhưng chân ngộ vượt ra ngoài những giải thích của ngôn từ, và tùy thuộc vào sức mạnh của trí tuệ liên hệ đến bản chất tối hậu của con người. Điểm then chốt của việc quán chiếu công án không phải là để tìm ra lời giải đáp đúng. Thật ra, công án nhằm chống lại những khái niệm có sẵn trong trí óc của con người. Trí óc của người ta trở nên bất lực trước công án vì năng lực và cảm nhận thông thường của con người không thể nào hiểu được nghĩa của công án, vì thế mà công án được dùng để đánh thức một tâm thức đang yên ngủ. Một tâm thức hời hợt và giả tạo bên ngoài không thể nào trả lời được một công án, chỉ có tuệ quán sâu sắc mới làm được chuyện này mà thôi. Hành giả của tông Lâm Tế đạt được sự tĩnh trú bằng cách tập trung tâm ý vào một công án và đạt được tuệ giác đặc biệt để trả lời cho công án này.

Mọi người đều nhận thấy rằng tự bắt mình ngồi thiền mỗi ngày là khó khăn. Chúng ta thường tìm đủ mọi cách để khỏi phải ngồi thiền. Tuy nhiên, ứng dụng thiền quán trong cuộc sống hằng ngày lại càng khó khăn hơn nhiều. Mỗi ngày chúng ta làm việc ở sở, ở nhà, ở trường, hay tại bất cứ công việc nào, nếu chúng ta luôn kiểm soát được tâm mình, luôn hiểu được ý nghĩa của việc mình đang làm, hoặc nếu chúng ta có thể là điều ta làm, đó là chúng ta đang thiền quán vậy. Như vậy, chúng ta có thể thiền quán trong mọi sinh hoạt, nhưng cách hay nhất để điều phục tâm mình vẫn là tọa thiền. Trong truyền thống nhà Thiền, có hai cách ngồi, kiết già và bán già. Thế ngồi kiết già là đặt mỗi bàn chân lên trên đùi bên kia. Thế bán già là đặt một bàn chân lên đùi kia, còn bàn chân kia nằm trên mặt đất. Tuy nhiên, nếu thế ngồi bán già hãy còn quá khó, người mới tập thiền có thể hạ bàn chân xuống khỏi đùi, đặt xuống đất ngay phía trước chân kia, hai cổ chân sát với nhau. Hai đầu gối chạm sát xuống nền nhà và càng xa nhau càng tốt. Gối ngồi thiền cao sẽ giúp cho hai đầu gối đạt đến vị thế đúng dễ dàng hơn. Nếu hành giả không thể ngồi trên sàn, thì có thể ngồi trên ghế. Điểm quan trọng nhất trong khi ngồi thiền là giữ cho thân thẳng thớm, vững vàng và thoải mái. Hành giả không nên để cho thân mình ngã nghiêng qua bên phải hay bên trái, gục ra phía trước

hay ngã bật ra phía sau, mà phải giữa cho thân thẳng thớm. Khi thân đã được vững chắc nhờ ngồi đúng thế, thì tâm cũng sẽ được an định, và nhờ tâm an định mà hành giả có thể thực tập tinh thần định tĩnh dễ dàng. Khi thân đã thẳng thớm, hai bàn tay được đặt trong lòng, bàn tay trái bên trên bàn tay phải; cả hai bàn tay đều được đặt gần bụng dưới. Hai ngón tay cái chạm vào nhau ở phía trên, tạo nên một vòng tròn rộng. Vòng tròn rộng này có ý nghĩa là lúc hành thiền, trong khi hai bàn tay đều rộng không thì tâm của chúng ta cũng rộng không. Hai bàn tay không nắm giữ thứ gì và tâm cũng không nắm giữ thứ gì. Tâm luôn giữ trong trạng thái rộng. Hành giả không suy nghĩ về quá khứ và tương lai, cũng không lo cho hoàn cảnh bên ngoài, mà chỉ ngồi thiền với chính mình ngay đây và bây giờ. Khi ngồi quán tưởng một mình, mình có thể hé mắt nhìn xuống phía trước khoảng một thước. Nếu ngồi trong nhóm, tốt nhất là nên nhắm mắt lại để tránh bị lo ra. Lưỡi nên chạm vào đóc giọng (phần vòm phía trên trong miệng) để cho nước miếng không chảy ra quá nhiều. Điều quan trọng nhất trong thiền quán là điều tâm, khiến cho tâm trở về lại tánh tự nhiên của nó là yên và tĩnh. Để điều tâm, phương pháp đầu tiên và có hiệu quả nhất là tỉnh giác với hơi thở. Thở theo truyền thống nhà Thiền khác với lối thở Du Già, theo đó hành giả du già hít thật sâu và giữ hơi lại thật lâu. Trong khi với Thiền, thiền giả chỉ hít vào và thở ra nhẹ nhàng và tự nhiên, nhưng lúc nào cũng ý thức được hơi thở của mình. Hành giả không để cho tâm mình dong ruổi đó đây. Hành giả cột tâm vào chỗ này và bây giờ của hiện thực. Khi hành giả hít vào và thở ra xong một lần thì đếm một; khi xong vòng thứ hai thì đếm hai; cứ thế mà đếm cho tới mười. Rồi đếm ngược trở lại từ mười xuống một. Phương pháp này rất giản dị trên lý thuyết, nhưng không dễ thực hành. Khi thực hành, nhiều lúc chúng ta thấy tâm mình dong ruổi khỏi đề mục hành thiền. Có thể chúng ta đang đếm “một, rồi không biết đến mấy? Hai, suy nghĩ không biết mình phải làm gì cho bữa ăn chiều? Ba, cảm thấy lo quá vì khi đi làm về mình chưa khóa cửa xe, vân vân và vân vân.” Khi tâm dong ruổi, hành giả chỉ nên buông những vọng niệm và chú tâm trở lại vào hơi thở, chỉ thở vào và thở ra, hoàn toàn tỉnh giác với việc mình làm. Chỉ đếm hơi thở và không làm gì khác. Hành giả không nên quá nghiêng qua trái hay phải, chú ý về phía trước hay ngã về phía sau nhiều quá; xương sống phải thẳng đứng với đầu, vai, lưng và hông bên này phải chống đỡ hông bên kia một cách chính xác như một ngói

tháp. Nhưng hành giả phải nên cẩn thận, không nên ngồi quá thẳng hay quá cứng nhắc, bởi vì như vậy người ấy sẽ cảm thấy khó chịu rất mau. Điểm chính yếu cho người ngồi thiền là phải giữ sao cho tai và vai, lỗ mũi và lỗ rún cùng nằm trên một mặt phẳng dọc, lưỡi cong lên, đầu lưỡi tựa lên đóc giọng (khẩu cái), môi và răng khép kín. Hai mắt mở hé để tránh buồn ngủ. Khi thiền tiến bộ và trí huệ của sự tu tập này cũng sẽ phát triển rõ rệt. Các bậc thiền sư ngày trước luôn luôn giữ mắt hé mở. Khi tư thế vững chắc và hơi thở điều hòa, hành giả mới có thể bắt đầu có thái độ khoan thai. Hành giả không nên quan tâm đến những niệm thiện ác. Người ấy phải tập trung vào công án, tức là nghĩ về cái bất khả tư nghì bằng cách vượt qua phạm vi của tư tưởng. Khi việc tu tập đã được giữ một cách kiên trì trong một khoảng thời gian đủ lâu, các vọng niệm sẽ không còn quấy nhiễu và hành giả sẽ đạt được trạng thái nhất tính, tuy nhiên chúng ta không thể hiểu được trạng thái này bằng khái niệm được.

Trong Thiền tông, thực nghiệm cần thiết hơn cả. Và muốn đạt được thực nghiệm, nghĩa là đạt được giác ngộ và thực chứng Niết Bàn, thực hành là cần thiết. Chúng ta không thể đi đến đâu cả nếu chúng ta không chịu thực hành. Theo Hòa Thượng Thích Giác Nhiên trong Pháp Môn Tọa Thiền, lý thuyết và thực hành của Thiền Phật giáo quá mênh mênh nên không cách gì thực tập hết được. Tuy nhiên, nói chung hành giả tọa thiền đều trải qua năm giai đoạn sau đây. *Giai đoạn thứ nhất:* Trong thiền quán, chúng ta đếm, thấy và nghe hơi thở. Trong khi hơi thở được quán sát bằng mắt nhắm, hành giả cố lắng nghe tiếng thở mà không gây ra tiếng động, mắt hơi nhắm lại, nhưng mắt tâm cố nhìn vào hơi thở vào thở ra của mình. Không nhìn thấy gì khác ngoài hơi thở, không nghĩ đến thứ gì khác ngoài hơi thở. Hành giả phải cố nhìn thấy hơi thở cho thật rõ. Công phu này làm tăng kinh nghiệm thiền quán và giúp chúng ta cắt đứt tâm phân biệt. Hành giả ngồi ở tư thế bình thường, rồi thở nhẹ và tự nhiên. Hành giả không có thứ gì trong tâm ngoài việc đếm hơi thở, hành giả không thấy gì ngoài hơi thở, hành giả cũng không nghe gì ngoài hơi thở. Chăm chú vào hơi thở, tỉnh giác với hơi thở, cảm xúc và sống trong hơi thở, chứ không có thứ gì khác. Nói cách khác, chúng ta phải là cái mà chúng ta đang làm. Đếm hơi thở, tập trung đếm hơi thở vào và thở ra từ 1 đến 10. Rồi tiếp tục đếm lại. Nếu bị đứt vì ngoại cảnh chi phối, đừng lo, cứ đếm trở lại từ 1 đến 10. Cứ đếm hơi thở cho đến khi nào không còn nhu cầu đếm nữa. Lý do tại

sao chúng ta cần nên đếm hơi thở vì sự hô hấp đã giúp rất nhiều trong việc làm giảm bớt gánh nặng cho hệ thần kinh giao cảm của con người. Thường thì người ta hay lấy bộ ngực làm trọng tâm cho việc hô hấp, còn thiền giả thì tập thở sâu, nghĩa là dời cái trọng tâm này xuống tới phần bụng dưới. Tuy nhiên, việc dời trọng tâm hô hấp từ ngực xuống bụng không phải là việc của đôi ngày đôi bữa. Nếu không khéo, hành giả có thể mang bệnh về hô hấp. Nếu không dời được trọng tâm xuống phần bụng dưới, cách hay nhất là cứ thở tự nhiên và tiếp tục tập trung vào hơi thở. Hành giả không nên vì mong cầu có kết quả nhanh chóng mà tự ép mình quá đáng, ngược lại nên phải bảo trì hô hấp bình thường, nhưng cố gắng thực tập đều đặn là được. Sau một thời gian thực tập thường xuyên, tự nhiên hơi thở của bạn sẽ dài ra và chậm lại, nghĩa là bạn đã có khả năng thở thật sâu tới tận đan điền (bụng dưới).

Giai đoạn thứ nhì: Khi không còn nhu cầu đếm hơi thở nữa, có thể nói là tâm trí bạn đã hợp nhất với hơi thở. Lúc này bạn sẽ cảm thấy không khí mà bạn hít vào phổi như tràn lan khắp châu thân, ngay cả nơi cọng lông sợi tóc của bạn. Lúc này tâm trí bạn trở nên tĩnh lặng và thanh thoát.

Giai đoạn thứ ba: Hành giả hoàn toàn quên hết việc đếm hơi thở và đặt tâm ngay trên sống mũi. Bạn sẽ cảm thấy cực kỳ tĩnh lặng và quân bình. Thân tâm bạn như giảm xuống mức không giống như một chiếc lá đang từ từ rơi xuống đất. Đây là trạng thái tam ma địa hay đại định trong Thiền Na. Tuy nhiên, bạn không nên bám víu vào trạng thái này dù nó tạo cho bạn một cảm giác thật là tuyệt vời, nhưng hãy coi chừng.

Giai đoạn thứ tư: Hành giả nên cảnh giác quan sát hơi thở nhẹ nhàng của bạn và phân tích ngũ uẩn của thân này. Sự phân tích này giúp bạn giảm thiểu vọng niệm cho đến khi đạt được vô niệm. Sự phân tích này cũng khiến bạn nhận chân ra rằng tất cả những thứ đó (ngũ uẩn) đều là giả tạm và hư ảo chứ không có tự tánh. Cứ tiếp tục nhận chân như vậy, tâm trí sẽ thể nghiệm được sự hư ảo của tự ngã. Rồi thì tự nhiên bạn phát giác ra rằng sự tồn tại của mình từ trước đến giờ chẳng qua chỉ là sự tích tụ của một chuỗi dài vọng niệm và phiền não, và những thứ này không phải là con người đích thực của bạn. Con người đích thực của bạn hay bản lai diện mục của bạn cùng với tất cả mọi sự vật khách quan không thể chia cắt được (nghĩa là không có một tự ngã độc lập và trường tồn).

Giai đoạn thứ năm là giai đoạn vô nhiễm: Sau khi trải qua bốn giai đoạn kể trên, tâm bạn lúc này tự nhiên được đưa trở về trạng thái vô nhiễm ban đầu hay bản tâm thanh

tịnh. Bạn sẽ cảm thấy rằng tất cả những gì bạn đã kinh qua đều có tính chất nhị nguyên vì hã y còn tâm này và vật này tương ứng nhau. Dứt bỏ được tánh lưỡng phân này bạn sẽ thể nghiệm được tánh “Không” ngay trên thân tâm của bạn. Tuy nhiên, để kết luận, tôi xin chân thành nhắc bạn về tính thực tiễn của Thiền Na: Những gì bạn vừa đọc được trong quyển “Pháp Môn Tọa Thiền” đều không phải là Thiền. Thiền là những gì mà bạn phải học hỏi và kinh qua bằng chính kinh nghiệm của bạn. Nếu không thì quyển “Pháp Môn Tọa Thiền” này chỉ là những trang giấy lộn làm cho tâm thức vốn dĩ đã tạp nhạp của bạn thêm tạp nhạp hơn, chẳng những không giúp gì được cho bạn mà còn cô phụ tấm lòng nhiệt thành muốn đạt thành kết quả từ Thiền tập của bạn.

Nói chung, cho đến thời Huệ Năng, người ta vẫn nghĩ rằng Phật tánh hiện trong tất cả vạn hữu thì thanh tịnh và không ô nhiễm theo cách như thế. Do đó việc làm hằng ngày của hành giả cốt yếu là hướng dẫn lấy tự tánh mình, tánh thanh tịnh xưa nay. Nghĩa là sự thiền định của hành giả có khuynh hướng làm sáng tỏ cái gương tâm trong ấy hành giả hy vọng thấy được tự tánh thanh tịnh của mình. Loại thiền định này gọi là tĩnh. Kiểu mặc chiếu hay sự chiêm nghiệm tánh thanh tịnh của Tâm. Khán tịnh hay để mắt xem cái tịnh không gì khác hơn là sự im lặng chiêm nghiệm về tự tánh hay tự ngã. Thân Tú đại sư rõ ràng đã nhiễm nặng tính cách tịch mặc khi ngài dạy kiểu phản tỉnh này qua bài kệ sau đây:

Thân thị Bồ đề thọ,
Tâm như minh cảnh đài
Thời thời thường phát thức,
Vật xử nhạ trần ai.
(Thân là cây Bồ Đề,
Tâm như đài gương sáng
Luôn luôn siêng lau chùi
Chớ để dính bụi bặm).

Tọa Thiền theo Lục Tổ Huệ Năng: “Phép tọa Thiền vốn chẳng dính mắc ở tâm, chẳng dính mắc ở tịnh, cũng chẳng bận bịu với sự bất động. Vậy Tọa Thiền là gì? Ấy là không bị chướng ngại trong tất cả việc. Đối với tất cả những hoàn cảnh tốt xấu, bên ngoài mà tâm chẳng khởi nghĩ gọi là tọa. Bên trong thì thấy tự tánh mình bất động gọi là Thiền. Ngoài không dính mắc về ý niệm về hình tướng là Thiền. Trong chẳng loạn là Định. Nếu ngoài dính tướng thì tâm ắt loạn. Nếu ngoài

liã được tướng thì tâm chẳng loạn. Bản tánh của mình tự nó thanh tịnh, tự nó ổn định chỉ vì thấy có cảnh, nghĩ đến cảnh nên loạn. Nếu thấy tất cả cảnh mà tâm chẳng loạn ấy là chơn định. Hãy tự tìm cho mình trong mỗi niệm cái tính thanh tịnh của tự tánh mình, rồi tu theo nghĩa ấy và tự thực hành, đó là chúng ta thành tựu đạo của Phật vậy.”

Bồ đề bốn vô thọ,
 Minh cảnh diệt phi đài,
 Bản lai vô nhất vật,
 Hà xứ nhạ trần ai ?
 (Bồ đề vốn không cây,
 Gương sáng cũng chẳng đài,
 Xưa nay không một vật,
 Chỗ nào dính bụi bặm?).

Sự xác định này hoàn toàn của Huệ Năng, dù cuối cùng đây là tư tưởng nằm trong Bát Nhã, nhưng Huệ Năng đã tạo ra một cuộc cách mạng về thực tập thiền quán, mang truyền thống đích thực Phật giáo và bảo vệ tinh thần đầu tiên của Tổ Bồ Đề Đạt Ma.

Sự bất đồng giữa giáo thuyết về Thiền của Thần Tú và Huệ Năng ở chỗ Thần Tú chủ trương trước phải tập định rồi sau mới phát huệ (thời thời thường phát thức, vật xử nhạ trần ai). Nhưng theo chủ trương của Huệ Năng thì Định và Huệ có mặt đồng thời. Định và Huệ chỉ là một vì theo kinh Niết Bàn nếu thừa Định mà thiếu Huệ ấy là thêm vô minh, khi thừa Huệ mà thiếu Định ấy là thêm tà kiến. Nhưng khi Định Huệ bằng nhau, người ta có thể nói là thấy trong Phật Tánh. Chính vì vậy mà trong các bài pháp, Huệ Năng luôn chứng minh quan niệm nhất thể giữa Định và Huệ của mình: “Này các bạn hữu, cái căn bản trong pháp của tôi là Định và Huệ. Các bạn chớ để bị mê hoặc mà tin rằng có thể tách rời Định với Huệ. Chúng chỉ là một, không phải hai. Định là Thể của Huệ và Huệ là Dụng của Định. Khi các bạn quán Huệ thì thấy Định ở trong Huệ, khi các bạn quán Định thì thấy Huệ ở trong Định. Nếu hiểu được như thế, thì Định và Huệ luôn đi đôi trong tu tập. Này các bạn đang tu tập, chớ nói trước phải có Định rồi Huệ mới phát, vì nói như thế là tách đôi chúng rồi. Những người thấy như vậy khiến pháp có hai tướng, những người này miệng nói mà tâm không làm. Họ xem Định phân biệt với Huệ. Như những người miệng và lòng hợp nhau, trong ngoài như một, xem Định và Huệ đồng nhau hay như một, những người này miệng nói tâm làm cùng lúc.” Huệ Năng còn chứng

minh thêm về quan niệm nhất thể này bằng cách nêu lên mối tương quan hiện hữu giữa ngọn đèn và ánh sáng của nó. Ngài nói: “Giống như cái đèn và ánh sáng của nó. Khi có đèn thì sáng. Đèn là thể của sáng và sáng là Dụng của đèn. Tên gọi khác nhau nhưng thể chỉ là một. Nên hiểu mối tương quan giữa Định và Huệ cũng theo cách như vậy.” Chúng ta thấy quan niệm của Thần Hội (một đại đệ tử của Huệ Năng) về nhất thể trong quyển Pháp Ngữ của sư: “Ở đâu niệm chẳng khởi, trống không và vô tướng ngự trị, ở đó là chân Định. Khi niệm không khởi, trống không, không tương thích ứng với trần cảnh, khi ấy là chân Huệ. Ở đâu được như thế thì chúng ta thấy rằng Huệ, quán trong chính nó, là Dụng của Định, không có phân biệt, nó chính là Định. Khi người ta cố quán Định thì chẳng có Định. Khi người ta cố quán Huệ, thì chẳng có Huệ. Tại sao vậy? Bởi vì tự tánh là chơn như, và chính đây là cái mà chúng ta nói Định Huệ nhất thể.”

III. Trong Khi Thiền Quán:

Trong khi thực tập Thiền Quán, thiền có thể được thực hành trong mọi tư thế: ngồi, đứng, đi, và nằm đều được. Làm bất cứ cái gì chúng ta cũng nên giữ chánh niệm là thiền. Tuy nhiên, tọa thiền vẫn là một trong những tư thế có nhiều lợi lạc nhất. Mặc dầu theo thói quen hay truyền thống, lúc tu tập thiền quán chúng ta hay ngồi trên sàn nhà; tuy nhiên, không nhất thiết phải ngồi trên sàn mới là thiền. Chúng ta có thể ngồi cách nào mà chúng ta thấy có thể giúp mình ngồi lâu và thoải mái. Điều quan trọng trong thiền là sự tỉnh thức chứ không phải là ở tư thế. Thân thể phải sạch sẽ. Nếu có thể được nên tắm rửa 15 phút trước giờ thiền tập. Luôn giữ cho lưng thẳng. Tư thế lúc ngồi cần phải ngay ngắn. Đầu phải thẳng, không cúi xuống, không ngửa lui, không nghiêng bên trái, không nghiêng bên phải. Chân bắt chéo hoặc chân này chồng lên chân kia. Bắt chéo hai chân theo thế kiết già, lấy chân trái để lên đùi phải, sau đó lấy chân phải để lên đùi trái. Đây là tư thế ngồi tiêu chuẩn trong thiền quán. Về vị trí của hai cánh tay, không có luật lệ gắt gao nào về việc để tay ở đâu trong lúc hành thiền. Chúng ta có thể để thế nào tùy thích. Tuy nhiên, thường thì hai bàn tay được để trong lòng, trước bụng, tay này để lên tay kia. Hoặc chúng ta có thể để hai tay lên đầu gối cũng được. Hoặc có thể hai cánh tay vòng xuôi, để bàn tay mặt trên bàn tay trái. Bàn tay này nằm trên bàn tay kia, lòng bàn tay ngửa lên, hai ngón cái chạm nhau, cả hai bàn tay đặc sát vào

bụng với hai ngón cái ngang rún. Đầu hơi ngã về trước tránh bị kích động tâm thần (cổ phải thẳng nhưng và đầu hơi nghiêng về phía trước. Miệng ngậm lại, chót lưỡi để trên chân răng hàm trên, răng để thong thả chứ không cắn vào nhau. Răng và môi khép lại một cách tự nhiên. Lưỡi chạm vào bên trong thành răng trên. Mắt nửa nhắm nửa mở tránh sự lồi cuốn bên ngoài hay sự buồn ngủ bên trong (đôi mắt hơi hé mở, vì nếu mắt mở to thì chúng ta dễ bị ánh sáng và cảnh vật bên ngoài làm nhiễu loạn, còn nếu mắt nhắm thì chúng ta dễ bị hôn trầm. Nhưng tốt nhất là chúng ta nên để mắt nửa nhắm nửa mở, nhưng chúng ta có thể mở mắt hoặc nhắm mắt tùy thích, cách nào làm mình ít bị phóng tâm nhất là được. Nhưng nếu chúng ta để mắt mở và bất chợt nhìn thấy vật gì thì chúng ta phải tỉnh giác và biết rằng mình đang nhìn thấy và ghi nhận nó. Điều quan trọng là chúng ta phải có được sự định tĩnh tốt. Về việc điều hòa hơi thở, hít không khí sâu vào bằng mũi, rồi thở từ từ ra bằng miệng, chỉ cần thở đều.

Có hai cách ngồi: kiểu ngồi bán già, kiểu ngồi của chư Bồ Tát, bàn chân nẩy để lên đùi chân kia, hay ngược lại (chân trái để bên trên đùi phải và chân phải bên dưới đùi trái, hai đầu gối chạm chiếu dưới đất, để giúp hai đầu gối chạm đất để dằng chúng ta có thể đặt một cái gối mỏng bên dưới hai đầu gối), khác với kiểu ngồi kiết già của chư Phật (hai bàn chân để lên hai bắp đùi). Góc bàn chân mặt lên đùi bên trái như thế ngồi của Ngài Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát gọi là Hàng ma bán già. Góc bàn chân trái lên đùi mặt như thế ngồi của Ngài Phổ Hiền Bồ Tát gọi là Kiết tường bán già. Kiết già hay Kim Cang tọa là thế ngồi hoa sen, theo kiểu ngồi của Phật Tổ Thích Ca, hai chân chéo nhau, bàn chân ngửa lên. Padmasana là thuật ngữ Bắc Phạn dùng để chỉ “Vị thế Hoa Sen.” Đây là một trong những vị thế tọa thiền thông thường nhất, trong đó hành giả chéo cả hai chân, để hai bàn chân lên trên hai đùi, lòng bàn chân ngửa lên trời. Lòng bàn tay đặt ngửa lên trong lòng, bàn tay phải nằm bên trên bàn tay trái, và hai đầu ngón cái chạm vào nhau. Thế ngồi hoa sen, theo kiểu ngồi của Phật Tổ Thích Ca, hai chân chéo nhau, bàn chân ngửa lên. Cả hai bàn chân đều nằm trên hai đùi đối diện nhau. Nói cách khác, để bàn chân trái lên đùi phải, gác bàn chân phải lên đùi trái, gót hai bàn chân đều sát vào bụng. Ngồi kiết già khó tập, lúc mới bắt đầu dễ bị mệt mỏi, nhưng tập dần sẽ quen, và khi quen sẽ ngồi được nhiều giờ hơn. Trước hết chúng ta nên tập luyện cho đôi chân mình biết lắng nghe mình mà không làm cho mình cảm

thấy đau nữa. Làm thế nào để chân mình không còn cảm thấy đau nữa. Như vậy, có thể niệm thần chú cho chân hết đau chẳng? Hoặc giả phải uống thuốc gì đó cho nó hết đau. Không phải như vậy đâu quý vị ơi! Chúng ta cần phải trải qua cơn đau nhức như vậy một thời gian, lâu dần chân mình mới quen và hết cảm thấy đau. Nếu chúng ta không nhẫn nại trước cái đau, vừa mới đau lại đổi vị thế chân, thì chẳng bao giờ mình mới cảm thấy hết đau, bởi vì mình đã chịu chuộng thân này quá đáng. Một khi mình đã luyện cho cái chân và cái lưng của mình biết nghe mình; để chúng không còn đau nhức nữa, thì mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý đều nghe theo mình. Lúc đó sáu căn không còn chạy ra ngoài mà truy cầu nữa. Không bị sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp làm cho xoay chuyển. Không bị lục căn, lục trần chuyển động thì đó chính là biết dụng công vậy. Trong tu tập Thiền Định, thế ngồi vững vàng rất ư là quan trọng vì đây chính là nền tảng thật sự cho sự tu tập trong tương lai vậy. Hàng Ma Kiết Già là thế ngồi chân trái téo lên đùi phải. Khi bạn ngồi thiền với chân trái đặt lên đùi phải, và chân phải được đặt trên bắp chuối trái. Đó là thế liên hoa tròn đầy, hay thế Kim Cang Bảo, hay thế ngồi Bồ Đề. Nếu bạn ngồi thiền trong tư thế này thì bạn sẽ chóng được vào định. Có những người chân còn cứng chưa thể bắt chân lên dễ dàng nên phải tập luyện bằng cách xoa bóp bẻ uốn trước khi ngồi thiền. Lúc mới bắt chân lên kiết già, thường thì hai đầu gối không chạm sát mặt phẳng, nhưng ngồi lâu thì tự nhiên sẽ chạm sát. Cát Tường Kiết Già là thế ngồi chân phải téo lên chân trái, bàn tay phải đặt trên bàn tay trái. Chân trái téo lên đùi phải. Khi bạn ngồi thiền với chân phải đặt lên đùi trái, và chân trái được đặt trên bắp chuối phải. Khi ngồi trong tư thế “Liên Hoa” bạn nên giữ cho thân được thẳng. Không nên ngã ngửa về phía sau hay cúi đầu về phía trước; cũng đừng lắc lư về bên phải hay bên trái. Nếu uốn ngược quá sẽ làm căng thẳng đầu, nhưng nếu để lưng chùng quá sẽ làm yếu tinh thần. Ngồi thẳng nhưng không cứng nhắc như miếng cây hay thanh sắt. Khi ngồi trong tư thế này, bạn nên giữ hai vai xuôi đều và ngang bằng. Mắt nửa nhắm nửa mở, nhìn xuống phía trước. Tuy nhiên, trong giai đoạn đầu không nên nhắm mắt để tránh tình trạng hôn trầm. Sau khi tâm bạn đã tĩnh lặng, bạn có thể mở hay nhắm mắt tùy ý. Nếu mắt mở và nhìn xuống một chỗ ổn định, nháy mắt một cách bình thường. Dù nhìn vào một chỗ phía trước, nhưng tâm không để ý đến chỗ đó vì tâm mình đang dụng công bên trong. Khi ngồi, bạn nên để đầu lưỡi chạm

bên trong phần trên của miệng. Bằng cách này nước miếng sẽ chảy thẳng vào bao tử của bạn. Khi ngồi trong tư thế này, bạn nên thở đều đặn. Bạn nên thở với cùng một nhịp thở trong mọi lúc. Thở vào và thở ra dài hay ngắn là tùy nơi thời thở của bạn, chứ đừng gò ép. Khi ngồi trong tư thế này, bạn đừng sợ bị đau. Có lẽ bạn sẽ không cảm thấy đau sau khi đã ngồi trên nửa giờ, nhưng khi chân bắt đầu đau, bạn nên kiên nhẫn. Càng đau càng kiên nhẫn. Nếu bạn đủ kiên nhẫn thì chẳng bao lâu sau bạn có thể ngồi một giờ, hai giờ, hay lâu hơn nữa. Và nếu bạn tiếp tục tu tập từ ngày này qua ngày khác, bạn sẽ đạt được trạng thái “khinh an” và cuối cùng bạn sẽ đạt được định lực. Hành giả tu thiền nên ngồi với tư thế kiết già phu tọa hơn là bán già vì tư thế này thân khóa chặt sẽ giúp giữ tâm yên ổn vững chắc nhanh hơn. Tư thế kiết già phu tọa khiến chúng ta dễ dàng nhập định. Từ sự an định này giúp chúng ta tiêu trừ nghiệp chướng trong vô lượng kiếp, có thể liễu sanh thoát tử và tạo vô lượng công đức. Ngay từ lúc mới bắt đầu tu tập tập thiền quán, chúng ta nên luyện tập trong tư thế ngồi này, phải điều chỉnh thân thể, mắt nhìn xuống, chót mũi, từ mũi nhìn xuống miệng, từ miệng nhìn xuống tâm. Đây là một trong những cách hay nhất nhằm chế ngự vọng tưởng. Sau đó mới điều hòa hơi thở, đừng mau, đừng chậm, hãy thở một cách tự nhiên.

Trong khi thiền quán, đừng tìm cách xóa đi bất cứ thứ gì trong tâm mình, bởi vì điều này không ai có thể làm được. Tất cả những hình ảnh đó trong bản chất lại là tánh không trống rỗng nên chúng ta không cần làm gì cả. Chúng tự đến rồi cũng tự đi. Nên nhận ra định luật duyên khởi, nên nhìn thấy tánh không của vạn hữu, đó chính là cốt lõi của thiền, và đó cũng chính là cách hay nhất để tự kiểm soát tâm mình. Hành giả nên nhớ rằng tự kiểm soát mình là yếu tố chính dẫn đến hạnh phúc. Đó chính là năng lực nằm sau tất cả mọi thành tựu chân chính. Nhất cử nhất động mà thiếu sự tự kiểm soát mình sẽ không đưa mình đến mục đích nào cả. Chỉ vì không tự kiểm soát được mình mà bao nhiêu xung đột xảy ra trong tâm. Và nếu những xung đột phải được kiểm soát, nếu không nói là phải loại trừ, người ta phải kềm chế những tham vọng và sở thích của mình, và cố gắng sống đời tự chế và thanh tịnh. Ai trong chúng ta cũng đều biết sự lợi ích của việc luyện tập thân thể. Tuy nhiên, chúng ta phải luôn nhớ rằng chúng ta không chỉ có một phần thân thể mà thôi, chúng ta còn có cái tâm, và tâm cũng cần phải được rèn luyện. Rèn luyện tâm hay thiền tập là yếu tố chính đưa đến

sự tự chủ lấy mình, cũng như sự thoải mái và cuối cùng mang lại hạnh phúc. Đức Phật dạy: “Đầu chúng ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người ở chiến trường, tuy vậy người chinh phục vĩ đại nhất là người tự chinh phục được lấy mình.” Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, tự làm chủ lấy mình hay tự kiểm soát tâm mình. Nói cách khác, chinh phục lấy mình có nghĩa là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những kích động, những tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ, vân vân, của chính mình. Vì vậy, tự điều khiển mình là một vương quốc mà ai cũng ao ước đi tới, và tệ hại nhất là tự biến mình thành nô lệ của dục vọng. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” kiểm soát tâm là mấu chốt đưa đến hạnh phúc. Nó là vua của mọi giới hạnh và là sức mạnh đằng sau mọi sự thành tựu chân chánh. Chính do thiếu kiểm soát tâm mà các xung đột khác nhau đã dấy lên trong tâm chúng ta. Nếu chúng ta muốn kiểm soát tâm, chúng ta phải học cách buông xả những khát vọng và khuynh hướng của mình và phải cố gắng sống biết tự chế, khắc kỷ, trong sạch và điềm tĩnh. Chỉ khi nào tâm chúng ta được chế ngự và hướng vào con đường tiến hóa chân chánh, lúc đó tâm của chúng ta mới trở nên hữu dụng cho người sở hữu nó và cho xã hội. Một cái tâm loạn động, phóng đãng là gánh nặng cho cả chủ nhân lẫn mọi người. Tất cả những sự tàn phá trên thế gian này đều tạo nên bởi những con người không biết chế ngự tâm mình.

Trong thiền định, sự tỉnh giác nơi tâm là cực kỳ quan trọng, phải đạt được trước khi đi đến ‘định’. Nếu chúng ta chưa thành tựu sự tỉnh giác, chúng ta chưa thể nào đạt được sự chánh định của tâm. Nên nhớ, có một số người dù chưa có tỉnh giác nhiều mà vẫn vào định, nhưng cái tâm không tỉnh giác sẽ không giúp cho hành giả tiến xa vào chánh định, mà ngược lại nó có thể khiến cho hành giả rơi vào ảo tưởng. Sự tỉnh giác thường xuyên nơi tâm giúp hành giả biết được vọng niệm và hóa giải vọng tưởng. Chỉ có sự tu tập lâu dài mới làm tăng trưởng sự tỉnh giác nơi tâm để chuẩn bị cho tâm bước vào chánh định. Chúng ta nên nhận thức rằng rút tâm ra khỏi những phiền não của cuộc sống bận rộn hằng ngày và tịnh dưỡng tinh thần là nhu cầu cấp thiết để giữ cho tâm mình lành mạnh. Mỗi khi có được cơ hội, cố mà đi xa phố thị và ngồi lại để trầm tư quán tưởng và thiền định. Hãy cố gắng giữ lấy sự yên lặng vì chính sự yên lặng đem lại nhiều lợi lạc cho chúng ta. Thật là sai lầm khi nghĩ rằng chỉ có sự nói năng ồn ào hay lằng xằng lộn

xộn mới là mạnh mẽ. Phật tử chân thuần phải luôn nhớ rằng im lặng là vàng, và chúng ta chỉ nên nói khi nào lời nói của chúng ta nó bổ ích hơn là sự im lặng. Mà thật vậy, chính trong sự yên lặng mà năng lực vĩ đại làm việc. Vì vậy, giữ lấy sự im lặng là rất quan trọng đối với bất cứ hành giả tu thiền nào, và chúng ta chỉ có thể làm được điều đó qua thiền định mà thôi. Đức Phật dạy: “Này chư Tỳ Kheo, khi các con tụ họp thì có hai điều nên làm: hoặc là thảo luận về giáo pháp, hoặc giữ lấy sự im lặng cao quý.”

Hành giả tu thiền nên dụng công tu tập để thấy được thật sự cái gì đang xảy ra trong tâm mình, để thấy chúng ta thật dữ tợn, thành kiến và ích kỷ. Chúng ta phải thấy rõ những thứ này thì chúng ta mới có cơ hội thay đổi chính mình tốt hơn, tử tế hơn và bi mẫn hơn. Tu tập thiền định cần có thời gian cho những xáo trộn trong tâm nhỏ dần và nhỏ dần. Người tu thiền lâu lâu thế mấy đi nữa, không cách chi mà chúng ta có thể loại trừ hết mọi buồn phiền trên đời này. Tuy nhiên, người biết tu không để bị vướng mắc khi tâm bị rối loạn hay có những buồn phiền. Nếu chúng ta có buồn phiền, chỉ nên buồn phiền một lúc rồi thôi. Làm được như vậy, chẳng những chúng ta không bị vướng mắc hay sự vướng mắc bên trong của chúng ta, mà chúng ta sẽ trở nên chân thành hơn với chính mình trong việc cảm thông với tha nhân. Tâm hành giả từ lâu thường trụ nơi các đối tượng sắc pháp và dục lạc trước khi đến với thiền quán. Vị ấy không thích đi vào thiền quán do bởi cái tâm chưa được điều phục của mình, cái tâm không quen sống thiếu các dục lạc. Trước khi đến với thiền quán, tâm của mình thường tiếp xúc với đủ thứ các đối tượng dục lạc khác nhau như phim ảnh, âm nhạc vui thích, thức ăn ngon, và đời sống lạc thú của xã hội. Và tâm mình chìm đắm vào những thứ đó. Nhưng bây giờ đây, vị ấy đã đến với thiền quán, không có phim ảnh, không có âm nhạc, không có thức ăn ngon, và không có đời sống đời sống lạc thú của xã hội. Nên tâm của vị ấy giống như con cá bị bắt ra khỏi nước, nằm trên đất khô, giãy giụa trong khổ sở và mong muốn được về với nước. Bây giờ hơi thở vào và thở ra cũng giống như đất khô; quá đơn điệu và không thỏa mãn được cái tâm mong cầu dục lạc của mình.

Trong giai đoạn điều tâm, nghĩa là sau khi có sự tỉnh giác, hành giả sẽ tu tập hai việc cùng lúc, đó là hơi thở và tâm. Quán Tâm chính là nhân cho sự giác ngộ về sau này. Trong khi thiền quán, hành giả nên luôn tự nhắc mình rằng ‘thân này vô thường, tâm này vô ngã’. Nghĩa là

trước khi bước vào tu tập thiền định, hành giả tu thiền phải biết rõ Phật Pháp Căn Bản về thân vô thường và tâm vô ngã. Chúng ta phải hiểu rằng thân này rồi sẽ chết, sẽ vùi sâu dưới đất lạnh. Sau khi chết, thân này sẽ sinh tương, mục rã, dòi bọ sẽ đục khoét. Lâu ngày, thịt sẽ phân hủy, xương sẽ tan thành đất cát. Thân không tồn tại mãi, đó là chân lý muôn đời. Vì thế khi còn sống, chúng ta không tôn thờ cái thân giả tạm này, mà chỉ xem thân này như một công cụ tạm thời để tu và giúp đỡ tha nhân mà thôi. Riêng về tâm, chúng ta đã hiểu rằng tâm này chỉ là một mớ ý niệm hỗn độn. Mớ ý niệm hỗn độn thật mạnh mẽ đến độ dường như tạo ra được một cái bản ngã bên trong. Kỳ thật, không hề có cái gì gọi là bản ngã bên trong cả. Chỉ khi nào tất cả các vọng niệm dừng lại thì cái ảo giác về bản ngã cũng tan biến tức thì. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng mặc dầu chúng ta đang thấy, nghe, biết, suy nghĩ, vân vân, nhưng bên trong không hề có một cái thực ngã hiện hữu. Hành giả tu thiền phải hiểu thật rõ về thân vô thường và về tâm vô ngã; phải suy nghiệm thấu đáo về thân vô thường và tâm vô ngã này. Khi thiền định thảnh thỏ chúng ta có tự nhủ với chính mình như vậy. Những lần nhắc nhở như vậy là những lần mình tự gieo nhân giác ngộ về sau này. Ý niệm về thân vô thường và tâm vô ngã là trí tuệ cần thiết và đủ cho sự giác ngộ của mình. Hành giả tu thiền nên nhớ chỉ cần quán thân và tâm như vậy là đủ. Qua thiền tập liên tục chúng ta có thể thấy được tâm thanh tịnh. Chỉ có thiền tập liên tục, chúng ta có thể vượt qua trạng thái tâm dong ruổi và xả bỏ những loạn động. Cùng lúc chính nhờ thiền tập mà chúng ta có thể tập trung tư tưởng để quán sát những gì khởi lên trong tư tưởng, trong thân, trong cảm thọ, nghe, nếm, ngửi và tưởng tượng, vân vân. Qua thiền tập liên tục, chúng ta có thể quán sát rằng tất cả là vô thường, từ đó chúng ta có khả năng buông bỏ, và Niết bàn hiển hiện ngay lúc chúng ta buông bỏ tất cả. Hãy để cho tâm không trụ vào đâu. Hãy để cho quá khứ đi vào quá khứ. Tâm vô sở trụ là tâm chẳng chấp vào không gian hay thời gian. Cái tâm quá khứ tự nó sẽ dứt, tức gọi là vô quá khứ sự, với hiện tại và vị lai lại cũng như vậy (tâm hiện tại rồi sẽ tự dứt, tức gọi là vô hiện tại sự; tâm vị lai rồi cũng sẽ tự dứt, tức gọi là vô vị lai sự), nhận biết chơn pháp không thật nên không chấp trước. Tâm đó gọi là tâm vô sở trụ hay tâm giải thoát, tâm Phật, tâm Bồ Đề; tâm không vướng mắc vào ý tưởng sanh diệt (vô sinh tâm), đầu đuôi. Kinh Kim Cang đề nghị: “Hãy tu tập tâm và sự tỉnh thức sao cho nó không trụ lại nơi nào cả.”

Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Nầy các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức nơi tâm thức? Nầy các Tỳ Kheo, mọi khi nơi tâm thức có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có tham dục. Mỗi khi tâm thức không có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không có tham dục. Mỗi khi trong tâm thức mình có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có sân hận. Mỗi khi tâm thức của mình không có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang si mê. Mỗi khi tâm thức của mình không có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không có giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có giải thoát. Như vậy vị ấy sống quán niệm tâm thức trên nội tâm; hay sống quán niệm tâm thức trên cả nội tâm lẫn ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên tâm thức; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên tâm thức. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên tâm thức. “Có tâm đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức trên các tâm thức.”

IV. Thời Gian Thực Tập Thiền Quán:

Thời gian trôi qua nhanh hơn khi mình đang vui chơi, và có vẻ nó trôi qua chậm hơn khi mình đang phải tập trung tư tưởng để làm việc gì

đó, nhất là khi chúng ta đang tự kỷ luật mình trong việc tu tập thiền quán. Với Phật tử, một ngày mà không tu tập phước đức hay thiền định kể như là một ngày mất trắng. Điều này tương đương với việc đi tới nhà mồ bằng sự vô minh. Cổ đức có dạy: “Đừng đợi đến lúc khát nước mới đào giếng; đừng đợi ngựa đến vực thẳm mới thâu cương thì quá trễ; hay đừng đợi thuyền đến giữa dòng sông mới trét lỗ rỉ thì đã quá chậm, vùn vùn.” Đa số phàm nhân chúng ta đều có trở ngại trong vấn đề trì trì hay trì hoãn trong công việc. Nếu chúng ta đợi đến khi nước tới trôn mới chịu nhẩy thì đã quá muộn màng. Như thế ấy, lúc bình thời chúng ta chẳng đếm xỉa gì đến hành động của chính mình xem coi chúng đúng hay sai, mà đợi đến sau khi hữu trí rồi mới đếm xỉa thì e rằng chúng ta chẳng bao giờ có cơ hội đó đâu. Phật tử thuần thành phải nên luôn nhớ rằng vô thường và cái chết chẳng đợi một ai. Chính vì vậy mà chúng ta nên lợi dụng bất cứ thời gian nào có được trong hiện tại để tu tập, vun trồng thiện căn và tích tập công đức.

Chính vì những lý do này mà chúng ta nên thực tập thiền mỗi ngày. Nên nhớ, chúng ta ăn mỗi ngày để nuôi dưỡng cơ thể. Tại sao chúng ta lại không dành một ít thì giờ để thanh lọc tâm vì phiền não và mười tên giặc: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... luôn sát cánh với ta như bóng với hình? Đề nghị chúng ta nên thực tập thiền vào giờ sáng vì buổi sáng thân tâm của chúng ta đã được nghỉ ngơi không phải lo lắng việc gì của ngày hôm trước nữa. Thiền vào buổi tối trước khi đi ngủ cũng tốt cho thân tâm. Nếu chúng ta tạo được thói quen hành thiền mỗi ngày, sẽ tốt và lợi lạc cho chúng ta nhiều hơn. Thời gian thực tập bao lâu là tùy nơi khả năng của chúng ta. Nó tùy thuộc vào khả năng của từng người. Không có một qui tắc bó buộc nào. Ngồi được một giờ thì tốt. Nhưng lúc đầu chúng ta chưa thể ngồi được một giờ, chúng ta có thể ngồi chừng 30 hay 15 phút cũng được, rồi từ từ kéo dài thời gian ngồi cho đến khi chúng ta có thể ngồi lâu hơn. Nếu chúng ta ngồi trên một tiếng đồng hồ mà vẫn thấy thoải mái thì có thể tiếp tục thêm hai hay ba tiếng nếu thích. Hành giả nên luôn nhớ rằng chúng ta có thể tỉnh thức trong mọi việc mình làm vào bất kỳ lúc nào. Bất kỳ là đang làm việc, đang đi, đang nói, hay đang ăn, vùn vùn, chúng ta đều có thể thực tập thiền quán được. Như vậy thực tập thiền quán là việc làm cả đời chứ không phải một ngày một bữa hay chỉ là công việc của một giờ hay nửa giờ. Mặc dầu mức độ tỉnh thức trong lúc hoạt động không mạnh bằng lúc đang tọa thiền hay lúc đang

ở trong một khóa thiền tập nào đó, nhưng nói chung trong lúc sinh hoạt vẫn tỉnh thức được. Và khi chúng ta áp dụng sự tỉnh thức vào các vấn đề trong đời sống của mình, chúng ta có thể đối phó với chúng một cách hữu hiệu hơn.

V. Xả Thiền:

Khi ngồi thiền một lúc lâu hành giả có thể cảm thấy tay chân mỗi mệt hay đau nhức, và thấy cần được thoải mái đôi chút. Chừng đó hành giả có thể bắt đầu xả thiền, đứng dậy để đi kinh hành. Xả thiền không có nghĩa là hành giả không còn trong thời tu tập thiền. Xả thiền chỉ là buông lỏng thân thể một chút. Hành giả nên luôn nhớ rằng giáo pháp căn bản của nhà Phật được dùng để trấn tĩnh kèm cột tâm viên ý mã. Khi buồn ngủ thì tìm chỗ yên tĩnh, tắt đèn và nằm xuống nghỉ ngơi cả thân lẫn tâm. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông xả và không bám víu vào thứ gì. Như vậy Đức Phật muốn dạy gì về buông xả? Ngài muốn nói trong cuộc sống hằng ngày không cách chi mà chúng ta buông mọi vật mọi việc. Chúng ta phải nắm giữ sự việc, tuy nhiên đừng cố bám víu vào chúng. Thí dụ như chúng ta phải làm ra tiền cho chi tiêu trong đời sống, nhưng không bám víu vào việc làm ra thật nhiều tiền mà bất chấp đến việc làm ra tiền bằng cách nào. Hành giả làm bất cứ việc gì cũng nên làm với cái tâm xả bỏ. Đừng nên kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Nếu chúng ta xả bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta xả bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta xả bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn. Trong Thiền, hành vi 'buông bỏ' chỉ cho đức tính dũng cảm dám mạo hiểm; nó giúp hành giả nhảy vào cái xa lạ nằm ngoài cương giới của nhận thức tương đối. Điều này có vẻ dễ dàng thực hiện, nhưng thực tình đó là khả năng hành động chung quyết của một hành giả, vì nó chỉ được thực hiện bao lâu chúng ta hoàn toàn xác tín rằng không còn đường lối nào khác để giải quyết cục diện. Chúng ta luôn biết mình có một sợi dây ràng buộc, tưởng là mong manh, nhưng đến lúc bứt thử mới hay nó chắc biết dường nào. Nó cứ níu kéo chúng ta không dứt khi chúng ta muốn buông bỏ. Hành giả nên luôn cẩn trọng về điều này, nhất là lúc mình xả thiền.

Khi xả thiền bạn phải làm ngược lại tất cả, nghĩa là trước hết phải xả tâm, xả tức (buông xả hơi thở), rồi xả thân. Sau mỗi lần thiền định mà thấy thân tâm nhẹ nhàng sáng suốt, tức là buổi thực tập đó có kết

quả. Khi thực tập mà thấy thân tâm có gì khác thường nên hỏi chuyện với thầy hoặc thiện hữu tri thức để khỏi lạc vào tà pháp. Phải nhớ lại coi mình đang ngồi ở đâu? Thời gian qua mình làm gì? Mình có bị tán loạn hay hôn trầm hay không? Mở miệng thở ra vài hơi thật dài cho khí nóng trong người giảm bớt và để phục hồi lại trạng thái bình thường. Từ từ duỗi hai tay, xoa nhẹ lên nhau, rồi áp lên mắt. Nhúc nhích nhẹ cổ và lưng. Uốn lưng một vài lần và nuốt chút nước miếng. Sau đó lấy tay xoa lên hai bắp đùi, rồi tháo lần hai chân ra, xoa hai bắp chuối, hai bàn chân. Khi xong nên nhẹ nhàng đứng dậy, đi tới đi lui vài vòng sẽ cảm thấy thân khoan khoái, tâm nhẹ nhàng.

VI. Thiên Hành:

Trong các khóa thiền tập của chúng ta, đầu tiên chúng ta nên thực tập chánh niệm trong cả bốn tư thế. Chúng ta thực tập chánh niệm khi đi, khi đứng, khi ngồi và khi nằm. Chúng ta phải duy trì chánh niệm trong mọi thời khắc, ở mọi tư thế của mình. Tuy nhiên, tư thế chính trong thực tập thiền quán là tư thế ngồi với chân xếp chéo, nhưng vì cơ thể con người không thể chịu nổi tư thế ngồi này trong nhiều giờ mà không có sự thay đổi, nên chúng ta thay đổi những thời ngồi thiền này với những thời kinh hành, vì pháp kinh hành cũng rất quan trọng. Mặc dầu trong kinh không có ghi lại dạy chi tiết của đức Phật về pháp thiền hành, chúng ta tin rằng Ngài đã dạy cho các đệ tử thực hành pháp này khi Ngài còn tại thế. Những lời chỉ dạy này chắc chắn đã được các môn đệ của Ngài học hỏi rồi truyền lại từ thế hệ này sang thế hệ khác. Hơn nữa các vị thiền sư thời trước chắc chắn đã thiết lập các công thức giảng dạy thiền hành dựa vào sự tu tập của các ngài. Ngày nay, chúng ta đang có được những lời chỉ dẫn chi tiết về cách tu tập thiền hành. Như vậy, ngoài thời khóa thiền tọa chính thức, hành giả có thể thực hiện thiền hành. Bước từng bước thật chậm, hành giả tập trung tâm ý vào từng cử động và cảm thọ trong các động tác nhấc chân lên, đi tới và đặt chân xuống. Thực ra, trong tất cả các động tác hằng ngày như ngồi, đứng, nằm, nói chuyện, ăn uống hay bất cứ thứ gì, hành giả phải cố gắng tỉnh thức từng hành động và biến cố nhỏ nhất. Bằng cách tập trung tâm ý vào các cảm giác của hơi thở trong khi tọa thiền và vào từng cử động trong khi hành thiền, hành giả sẽ nhận thức rõ hơn sự phong phú của từng giây từng phút trong hiện tại. Hơn nữa, sự tập trung của hành giả giúp hành giả thoát khỏi cảnh “mộng tưởng ảo

huyền” và những niệm tưởng đưa đến tâm thái nhiễu loạn. Nói tóm lại, dù đang đi kinh hành, chúng ta vẫn phải luôn để cho tâm mình được định tĩnh, nghĩa là chúng ta vẫn phải thực hành gom tâm nhắm vào một đối tượng, đối tượng có thể là vật chất hay tinh thần. Nghĩa là tâm luôn gắn chặt vào đối tượng, ngăn chặn mọi suy nghĩ phóng tâm, giao động hay trạo cử, vân vân, cũng như lúc chúng ta đang tọa thiền không sai khác. Tâm thức ở trạng thái tĩnh lặng, và hành giả hoàn toàn chứng nghiệm từng giây từng phút của đời sống.

Khi ngồi thiền một lúc lâu hành giả có thể cảm thấy tay chân mỏi mệt hay đau nhức, và thấy cần được thoải mái đôi chút. Chừng đó hành giả có thể bắt đầu xả thiền, đứng dậy để đi kinh hành. Hành giả đi thật chậm và không cần để ý đến hơi thở nữa, mà phải để ý đến từng bước chân. Nếu tâm chúng ta rong ruổi thì kéo nó trở về với oai nghi đi mà không cần dính mắc vào những ý nghĩ nào khác. Nếu hành giả ngừng lại và nhìn chung quanh, tâm lúc nào cũng phải tỉnh thức và nhận biết rõ ràng là mình đang làm gì. Khi chân chạm đất ta biết chân ta đang chạm đất. Đi bộ cũng là một cách thực tập chánh niệm. Khi chúng ta đang theo một thời khóa thiền chúng ta phải cố gắng luôn tỉnh giác ở mọi nơi. Khi ngồi, khi đi, khi làm việc, khi ăn, uống, nói, cười, mặc quần áo, hay ngay cả khi chúng ta không nói, vân vân, chúng ta phải luôn tỉnh thức. Nếu chân tay chúng ta bị tê trong lúc ngồi thiền, tự nhiên chà xát và co duỗi chúng cho thoải mái. Chúng ta cũng có thể nằm xuống để thư giãn; tuy nhiên, việc này chúng ta có thể làm sau thời thiền. Khi nằm xuống, nên tránh đừng nằm trên gối, giữ cho chân thẳng, hơi dang ra một chút, hai tay buông thõng dọc hai bên thân mình, mắt nhắm lại, nhưng không nên suy tư sâu xa, hãy để cho tâm thư giãn, nhưng không phóng tâm đi đâu cả. Hãy để cho các cơ bắp trong thân thể nghỉ ngơi, hoàn toàn nghỉ ngơi trong vài phút. Có lúc chúng ta ngủ quên đi một vài phút, sau khi tỉnh giấc chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái dễ chịu. Chúng ta có thể nghỉ ngơi như vậy, không những chỉ trong những giờ hành thiền, mà trong bất cứ lúc nào chúng ta cảm thấy mệt mỏi hay cảm thấy cần phải nghỉ ngơi.

Chúng ta hãy bàn luận một cách đặc biệt về cách thực tập thiền hành. Nếu chúng ta là những người sơ cơ, vị thầy sẽ dạy cho chúng ta sự chánh niệm về một chuyện duy nhất khi thiền hành, là phải chánh niệm về động tác bước chân, âm thầm ghi nhận trong tâm từng bước, từng bước, chậm rãi hơn bình thường. Thoạt tiên, hành giả có thể cảm

thấy khó bước chậm lại, nhưng khi được hướng dẫn phải để tâm theo dõi mọi cử động của chân, và khi chúng ta thực sự chú tâm theo dõi chặt chẽ, thì tự nhiên mình sẽ bước chậm lại. Chúng ta không cần phải cố gắng bước chậm, nhưng khi chú tâm thật kỹ, các cử động chậm rãi sẽ tự động đến với mình. Thật vậy, nếu hành giả theo dõi các cử động đỡ chân lên, đưa chân tới trước, để chân xuống, chạm chân trên mặt đất, chúng ta phải chậm lại. Chỉ khi nào chúng ta chậm lại chúng ta mới thật sự có chánh niệm và hoàn toàn nhận thức được những động tác này. Nếu chúng ta đã tu tập thiền quán trong một thời gian dài, thì phương cách thực tập thiền hành thật ra rất đơn giản. Ban đầu chúng ta chỉ cần giữ chánh niệm vào hai động tác: bước chân tới và đặt chân xuống đất, trong khi ghi nhận trong tâm là ‘bước đi, đặt xuống’. Chúng ta phải cố gắng chú tâm vào hai giai đoạn trong mỗi bước: “bước tới, đặt xuống; bước tới, đặt xuống.” Sau đó, chúng ta sẽ được chỉ dẫn phải chánh niệm vào ba giai đoạn: đỡ chân lên, đưa chân tới trước, và đặt chân xuống. Sau đó nữa, chúng ta sẽ được chỉ dẫn phải chánh niệm vào bốn giai đoạn: đỡ chân lên, đưa chân tới trước, đặt chân xuống, và chạm hoặc ấn chân xuống đất. Lúc đó, chúng ta sẽ được chỉ dẫn phải chánh niệm trong tâm về bốn giai đoạn của động tác chân: “đỡ lên, bước tới, đặt xuống, ấn xuống đất.” Tuy nhiên, hành giả nên luôn nhớ rằng mặc dầu chúng ta theo dõi sát và bước chậm lại, có thể chúng ta cũng vẫn chưa thấy rõ tất cả các động tác và các giai đoạn của bước đi. Các giai đoạn này có thể chưa được minh định trong tâm, và chúng ta tưởng nh chúng kết tạo thành một động tác liên tục. Khi sự định tâm gia tăng mạnh hơn, chúng ta sẽ dần dần thấy rõ hơn về các giai đoạn khác nhau của một bước đi. Chúng ta sẽ nhận biết rõ ràng rằng cử động đỡ chân không trộn lẫn với cử động đưa chân ra phía trước, và chúng ta sẽ biết rõ là cử động đưa chân ra phía trước không có lẫn lộn với cử động đặt chân xuống đất, hoặc cử động ấn bàn chân xuống đất. Chúng ta sẽ nhận biết rõ ràng và phân biệt được cử động này. Những gì chúng ta quán niệm và tỉnh thức theo dõi sẽ trở nên rõ ràng trong tâm của mình.

Thỉnh thoảng có người chỉ trích kinh hành, cho rằng hành giả không được lợi lạc gì qua pháp thiền này. Nhưng chính đức Phật là người đầu tiên đã dạy pháp kinh hành. Trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ, đức Phật đã dạy về pháp đi kinh hành hai lần. Trong đoạn ‘Các Oai nghi’, Ngài đã giảng rằng vị Tỳ Kheo phải biết ‘Tôi đang đi’ khi người

ấy đi, phải biết ‘Tôi đang đứng’ khi người ấy đứng, phải biết ‘Tôi đang ngồi’ khi người ấy ngồi, phải biết ‘Tôi đang nằm’ khi người ấy nằm. Theo Kinh Đại Tứ Niệm Xứ, trong đoạn ‘Tĩnh Giác’, Đức Phật dạy: “Vị Tỳ Kheo phải biết áp dụng tỉnh giác khi đi tới và khi đi lui.” Tỉnh giác ở đây có nghĩa là thông hiểu chính xác những gì chúng ta đang quán sát. Để hiểu đúng những gì chúng ta đang quán sát, hành giả phải đạt được chánh định, và muốn có chánh định, hành giả phải biết quán niệm. Vì vậy, khi đức Phật nói, ‘Này các Tỳ Kheo, hãy áp dụng tỉnh giác,’ thì chúng ta phải hiểu rằng không phải chỉ áp dụng tỉnh giác, mà còn phải áp dụng quán niệm và chánh định nữa. Như thế, đức Phật đã dạy chúng ta áp dụng chánh niệm, chnh định và tỉnh giác khi bước đi, khi ‘bước tới và bước lui.’ Do đó, kinh hành là một phần quan trọng trong tiến trình thực tập thiền quán. Trong các giáo điển, Đức Phật thường dạy về 5 lợi ích của việc đi kinh hành. *Thứ nhất*, người đi kinh hành sẽ có sức chịu đựng bền bỉ cho những cuộc hành trình dài. Đây là điều kiện quan trọng vào thời của Đức Phật vì thời bấy giờ Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni không có phương tiện di chuyển nào khác hơn đôi chân. Là hành giả của thời buổi hôm nay bạn có thể tự xem mình như các vị Tỳ Kheo, và có thể nghĩ đến lợi ích này đơn thuần như là tăng cường sức mạnh về thể chất. *Thứ nhì*, trong khi đi kinh hành, hành giả phải làm gấp ba lần sự cố gắng. Cố gắng về thể chất để nhấc chân lên và phải có sự cố gắng tinh thần để tỉnh thức vào việc kinh hành. Đây là yếu tố chánh tinh tấn trong Bát Thánh Đạo được Đức Phật giảng dạy. Nếu sự cố gắng gấp ba này tiếp tục trong suốt sự chuyển động từ nhấc chân lên, đặt chân xuống và di chuyển về phía trước thì chẳng những sức mạnh thể chất được tăng cường mà sức bền bỉ liên tục của tinh thần cũng sẽ được tăng cường. Điều này rất quan trọng cho lần hành thiền sắp tới. *Thứ ba*, sự quân bình giữa tọa thiền và kinh hành góp phần làm tốt sức khỏe của hành giả, việc này lại giúp hành giả tiến nhanh trong tu tập. Dĩ nhiên là rất khó thực tập tọa thiền lúc bạn không có sức khỏe tốt hay lúc bệnh hoạn. Ngồi nhiều quá có thể gây ra sự khó chịu về thể chất và có thể đưa tới bệnh hoạn. Nhưng sự thay đổi tư thế và sự di chuyển trong khi đi thiền hành có thể phục hoạt các bắp thịt và kích thích sự lưu thông của máu. Điều này chẳng những giúp phục hoạt sức mạnh thể chất, mà còn giúp cho hành giả tránh được bệnh tật nữa. *Thứ tư*, thiền hành giúp cho việc tiêu hóa được dễ dàng. Việc tiêu hóa khó khăn sẽ đem lại nhiều bực bội khó

chịu và có thể là một trở ngại trong việc tu tập. Kinh hành giúp cho việc bài tiết được dễ dàng, giảm thiểu được thụ miên và hôn trầm. Sau khi ăn và trước khi ngồi thiền, hành giả nên đi kinh hành để tránh buồn ngủ. Đi kinh hành ngay khi thức dậy vào buổi sáng là cách rất tốt để thiết lập chánh niệm và tránh được ngủ gật trong thời khóa tọa thiền đầu ngày. *Thứ năm*, kinh hành có thể giúp tạo nên sự định tâm lâu dài. Khi tâm tập trung vào mỗi chuyển động trong khi đi kinh hành, thì sự định tâm sẽ trở nên liên tục, mỗi bước đi tạo nên một căn bản vững chắc cho sự định tâm, và giúp cho tâm giữ được sự tập trung vào đề mục từ lúc này qua lúc khác, cuối cùng sẽ nhận chân được thực tướng của vạn hữu ở tầng mức thâm sâu nhất. Một hành giả không bao giờ chịu đi kinh hành sẽ gặp khó khăn khi tọa thiền. Nếu hành giả nào đi kinh hành đều đặn sẽ tự động có chánh niệm và chánh định trong thời khóa tọa thiền.

Tài Liệu Tham Khảo

1. Trích trong *Chúng Ta Cùng Học Cùng Tu*, cùng tác giả Thiện Phúc, California, U.S.A., 2021, Quyển 2—*Extracted from Let's Learn & Practice Together, the same author Thien Phuc, California, U.S.A., 2021, Volume 2.*
2. *Duy Ma Cát Sở Thuyết Kinh*, Hòa Thượng Thích Huệ Hưng, 1951.
3. *The Diamond Sutra and the Sutra Of Hui-Neng*, A.F. Price and Wong Mou-Lam, 1947.
4. *The Flower Ornament Scripture*, Shambhala: 1987.
5. *The Holy Teaching of Vimalakirti*, Robert A.F. Thurman: 1976.
6. *An Index to the Lankavatara Sutra*, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1934.
7. *Kim Cang Giảng Giải*, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
8. *The Long Discourses of the Buddha*, translated from the Pali by Maurice Walshe, 1987.
9. *The Middle Length Discourses of the Buddha*, translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and revised by Bhikkhu Bodhi, 1995.
10. *Nghiên Cứu Kinh Lăng Già*, D.T. Suzuki, Việt dịch Thích Chơn Thiện & Trần Tuấn Mẫn, GHPGVN Ban Giáo Dục Tăng Ni, 1992.
11. *Những Đóa Hoa Vô Ưu*, Thiện Phúc, USA, 2012, Tập I, II & III—*The Sorrowless Flowers*, Thiện Phúc, USA, 2012, Volumes I, II & III.
12. *Pháp Bảo Đàn*, Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2007.
Pháp Bửu Đàn Kinh, Hòa Thượng Thích Từ Quang, 1942.
13. *Phật Giáo Tuyển Luận*, 2 Tập, Thiện Phúc, USA, 2022—*Selective Buddhist Essays*, 2 Volumes, Thiện Phúc, USA, 2022.
14. Trích trong *Phật Pháp Căn Bản*, Thiện Phúc, USA, 2009, Tập III, Chương 60—*Extracted from Basic Buddhist Doctrines*, Thiện Phúc, USA, 2009, Volume III, Chapter 60.
15. Trích trong *Phật Pháp Căn Bản*, Thiện Phúc, USA, 2009, Tập IV, Chương 61—*Extracted from Basic Buddhist Doctrines*, Thiện Phúc, USA, 2009, Volume IV, Chapter 61.
16. *Quy Sơn Cảnh Sách*, Quy Sơn Linh Hựu, dịch giả Nguyễn Minh Tiến, NXB Tôn Giáo, 2008.
17. *Quy Sơn Ngũ Lục*, dịch giả Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2012.
18. *Thiền Trong Đạo Phật*, Thiện Phúc, USA, 2018, Tập I, II & III—*The Zen In Buddhism*, Thiện Phúc, USA, 2018, Volumes I, II & III.
19. *Thiền Trong Đời Sống*, 1 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
20. *Thủ Lăng Nghiêm Kinh*, Tâm Minh Lê Đình Thám, 1961.
21. Trích trong Tập III, bộ *Thiền Trong Đạo Phật* của cùng tác giả—*Extracted from Volume III of the Zen In Buddhism of the same author.*
22. *Trung A Hàm Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
23. *Trung Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
24. *Trường A Hàm Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
25. *Trường Bộ Kinh*, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
26. *Trường Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
27. *Tương Ưng Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.

Mục Lục

(A) Tổng Quan Về Thiền Trong Tu Tập Phật Giáo	1
I. Tóm Lược Về Tu Tập Thiền Định Trong Phật Giáo	1
II. Mục Đích Của Việc Hành Thiền	4
III. Những Chuẩn Bị Cần Thiết Cho Thiền Tập Trong Sinh Hoạt & Tu Tập Hằng Ngày Của Chúng Ta	7
(B) Thiền Tập Trong Phật Giáo Có Thể Giúp Được Gì Cho Hành Giả?	11
I. Tổng Quan Về Sự Trợ Giúp Của Thiền Tập Trong Tu Hành Theo Phật Giáo	11
II. Thiền Tập Giúp Điều Phục Vọng Tâm	12
III. Thiền Tập Giúp Hành Giả Thấy Mọi Vật Đúng Như Thật	21
IV. Thiền Tập Giúp Hành Giả Có Cái Nhìn ‘Khách Quan’ Trên Vạn Hữu	22
V. Thiền Tập Có Thể Giúp Hành Giả Thanh Tĩnh Thân Tâm	22
VI. Thiền Tập Có Thể Giúp Hành Giả Thanh Tĩnh Giới Đức	23
VII. Thiền Tập Có Thể Giúp Hành Giả Chuẩn Bị Nhiều Tế Hạnh Trên Đường Tu Tập	24
VIII. Thiền Tập Có Thể Giúp Hành Giả Tu Tập Thêm Nhiều Thiện Nghiệp	24
IX. Thiền Tập Không Phải Bằng Cách Trau Dồi Lý Luận Mà Bằng Tu Tập Tâm Thức	25
X. Thiền Tập Giúp Hành Giả Sử Dụng Trọn Vẹn, Vừa Phải Và Hợp Với Đạo Đức Tất Cả Những Gì Đến Với Mình	26
XI. Thiền Tập Giúp Tâm Thức Của Hành Giả Tự Do Và Vô Ngại	26
XII. Thiền Tập Giúp Hành Giả Thấy Sự Khác Biệt Giữa Tri Thức & Thể Nghiệm	27
XIII. Thẩm Quyền Của Thiền Tập Là Kinh Nghiệm Chính Thực, Chứ Không Phải Là Thể Quyền Phi Lý	27
XIV. Thiền Tập Giúp Hành Giả Trở Về Nương Tựa Nơi Chính Mình	28
XV. Thiền Quán Giúp Hành Giả Tu Tập Tư Tưởng Trong Cuộc Sống Hằng Ngày	29
XVI. Thiền Tập Còn Có Thể Giúp Tâm Hành Giả Trên Nhiều Mặt Khác Nhau	30
(C) Bước Vào Thiền Tập	32
I. Trước Khi Thiền Quán	32
II. Tọa Thiền	34
III. Trong Khi Thiền Quán	42
IV. Thời Gian Thực Tập Thiền Quán	50
V. Xả Thiền	51
VI. Thiền Hành	52
Tài Liệu Tham Khảo	57

Entering Into Meditation Practices

Thiền Phúc

Zen practices mean practices of religion through the mystic trance. Zen practice is not a subject that uninitiated scholars can deal with competently through intellection or formal pedantry. Only those who have had the self-experience can discuss this topic with authoritative intimacy. Therefore, it would be impossible to practice correct methods of Zen if one would not follow the advice of the accomplished Zen Masters, not to reflect on their life-stories; stories that abound with accounts of the actual experience gained during their struggles in Zen. The discourses and autobiographies of these Masters have proved, in past centuries, to be invaluable documents for Zen students, and they are accepted and cherished by all Zen seekers from all over the world as infallible guides and companions on the journey towards Enlightenment. The main purpose of a Zen practitioner is the search for truth, the search for awakening. On our journey, if we move one step, we are one step closer to the truth, one step closer to awakening. The Buddha is the Awakened, so learning the Buddha's teachings is learning about his methods of awakening. Thus, on the way to enlightenment, the more we move forward, the closer we come to awakening.

(A) An Overview of Zen In Buddhist Cultivation

I. A Summary of Meditation Practices in Buddhism:

The word “meditation” really is no equivalent for the Buddhist term “bhavana” which literally means “development” or “culture,” that is development of the mind, culture of the mind. It is the effort to build up a calm, concentrated mind that sees clearly the true nature of all phenomenal things and finally realizes Nirvana, the ideal state of mental health. Meditation is not only for Indian or Chinese people, or for the Buddha’s time, but for all mankind at all times, regardless of their origin, religion, or ethnic races. Meditation is not a practice of today or yesterday. From beginningless time, people have been practicing meditation in different ways. After experiencing enlightenment, the Buddha once confirmed: “There never was, and never will be, any mental development or mental purity without

meditation. Meditation was the means by which I gained supreme enlightenment.” All religions teach some kind of meditation or mental training for man’s inner development. It may take the form of silent prayer, reading individually or collectively from some “holy scriptures” or concentrating on some sacred object, person or idea. And it is believed that these mental exercises, at times, result in seeing visions of saints or holy men, engaging in conversation with them, or hearing voices, or some mysterious occurrences. Whether they are illusions, imaginations, hallucinations, mere projections of the subconscious mind or real phenomena, one cannot say with certainty. But devout Buddhists should always remember that according to Buddhist doctrines, mind is an invisible force capable of producing all these phenomena. Buddhist books tell us that through meditative absorption (jhana or dhyana), through the development of mental faculties, man is capable of gaining psychic powers. But it is extremely important to bear in mind that the Buddhist meditation is not a state of auto-hypnosis, or coma. It is a state of mental purity where disturbing passions and impulses are subdued and calmed down so that the mind becomes unified and collected and enters into a state of clear consciousness and mindfulness. Meditation, certainly, is not a voluntary exile from life; or something practiced for the hereafter. Meditation should be applied to the daily affairs of life, and its results obtained here and now. It is not separated from the work-a-day life. It is a part and parcel of our life. We still participate in all daily activities, but remain free from the rush of city life, from nagging preoccupation with the world, this is easy to say but not easy to do; however, if we consistently practice meditation, we can do it. Any meditation we do is of immense help in enabling us to face all this with calm. And the calmness itself will in turn help us overcome all sufferings and afflictions. According to Buddhism, meditation is a way of living. It is a total way of living and not a partial activity. It aims at developing man as a whole. Let’s strive for perfection here and in this very life, not in some golden age yet to come. What will we become when we are still participating in daily activities, but free from all worldly attachments, bonds, hindrances, and other problems. Are we a real son of the Buddha? Yes, we are. Devout Buddhists should always remember that meditation taught in Buddhism is neither for gaining union with any supreme

being, nor for bringing about any mystical experiences, nor is it for any self-hypnosis. It is for gaining tranquility of mind (samatha) and insight (vipassana), for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind. This can only be obtained through the total extinction of all mental defilements. Many believe that meditation is only for monks and nuns in the past, things have changed and now there is a growing interest in meditation in almost everyone. If by meditation is meant mental discipline or mind culture, all should cultivate meditation irrespective of gender, age, clergy or lay. Meditation is distinctively a human phenomenon, and therefore, should be dealt with from a human point of view, with human feelings and human understanding. Human problems and their solutions are basically psychological in nature. True meditation and mysticism do not co-exist. They are two different things. While mysticism takes us away from reality, meditation brings us to reality; for through real meditation we can see our own illusions and hallucinations face to face without pretence. This brings about a total transformation in our personality. It is more of an unlearning than a worldly learning. We have to give up many things that we have learned and hugged in great glee once we realize that they are hindrances and obsessions. Dhyana means meditation, not in the sense of meditating on a moral maxim or a philosophical saying, but the disciplining of oneself in tranquillization. In other words, Dhyana (meditation, contemplation, quiet thoughts, abstraction, or serenity) means the path of concentration of mind to stop the scattered mind. Meditation Paramita is used to destroy chaos and drowsiness. Dhyana is retaining one's tranquil state of mind in any circumstance, unfavorable as well as favorable, and not being at all disturbed or frustrated even when adverse situations present themselves one after another. This requires a great deal of training. We practice meditation because we want to concentrate our mind until there are no more idle thoughts, so that our wisdom can manifest. The attainment of perfection in the mystic trance, crossing the shore of birth and death. This is the fifth of the six paramitas. "Dhyana" in Sanskrit and "Zenjo" in Japanese. "Zen" means "a quiet mind" or "an unbending spirit," and "jo" indicates the state of having a calm, unagitated mind. It is important for us not only to devote ourselves to the practice of the Buddha's teachings but also to view things thoroughly with a calm

mind and to think them over well. Then we can see the true aspect of all things and discover the right way to cope with them. According to the Lotus Sutra, Chapter XV “Emerging from the Earth”, the Buddha taught: “The Dhyana-paramita which Bodhisattvas attained not only in one kalpa but numerous. These Bodhisattvas have already for immeasurable thousands, ten thousands, millions of kalpas applied themselves diligently and earnestly for the sake of the Buddha way. They have acquired great transcendental powers, have over a long period carried out brahma practices, and have been able to step by step to practice various good doctrines, becoming skilled in questions and answers, something seldom known in the world.

II. Purposes of Meditation Practices:

Yes, the ultimate aim of Buddhist meditation is to gain full enlightenment, self-mastery and complete mental health or Nirvana through the conquest of mental defilements. However, apart from this ultimate aim there are other advantages and benefits that can be derived through meditation. It can inspire us to discover our own intelligence, richness and natural dignity. Meditation can also stimulate the latent powers of the mind, aid clear thinking, deep understanding, mental balance and tranquility. It is a creative process which aims at converting the chaotic feelings and unwholesome thoughts into mental harmony and purity. If by meditation is meant mental discipline or mind culture, it goes without saying that all should cultivate meditation irrespective of sex, color, creed or any other division. Modern society in in danger of being swamped by distractions and temptation which can only be controlled if we undertake the difficult tasks of steady training our minds. All of us should wake up to the fact that we need to work with our life, we need to practice Zen. We have to see through the mirage that there is an “I” that is separating from our “Original Nature”. Our cultivation is to close the gap. Only in that instant when we and the object become one can we see what our life is.

Perhaps everyone of us finds life difficult, perplexing, and oppressive. Even when everything goes well for some time, we still worry that it probably will not keep on that way. This is the very reason for all of us to practice Zen. Speaking of Zen, why do we have to practice Zen? We often hear about ‘Samadhi’, that is a ‘Ch’an’ method

of meditation to pacify the mind. When the mind is pacified, it is unperturbed, and we attain the one-pointedness of mind. The purpose of Zen is to dissolve our accumulated 'thought-mass'. What is finally left in us is just the real self and eventually we enter into the world of the selfless. And if we do not stop there, if we do not think about this realm or cling to it, we will continue in our practice until we become one with the Absolute. Then, is Zen method different from any other methods in Buddhism? While reciting the sutra, reading the mantras, and practicing Buddha Recitation, we are sitting still and fixing our mind in reciting the sutra, reading the mantras, and practicing Buddha Recitation. Thus, when practicing reciting the sutra, reading the mantras, and practicing Buddha Recitation, we may have accomplished controlling the body, speech and mind if we want to stop our mind from wandering about. In the same manner, when practicing meditation, may also have accomplished controlling the body, speech and mind if we want to stop our mind from wandering about. It is really difficult to control the mind; however, if we can halt our body and speech still, we earn some merits. If we want to get the highest level of all merits, we have to control our mind. The main purpose of a Zen practitioner is the search for truth, the search for awakening. On our journey, if we move one step, we are one step closer to the truth, one step closer to awakening. The Buddha is the Awakened, so learning the Buddha's teachings is learning about his methods of awakening. Thus, on the way to enlightenment, the more we move forward, the closer we come to awakening.

Meditation and contemplation means practice to obtain the seeing which goes beyond what is ordinary, clear vision. It is not surface seeing or skimming, not seeing mere appearance, but seeing things as they really are. This means seeing everything in terms of the three characteristics, the signs of all phenomenal existence: impermanence, suffering, and egolessness. It is this insight meditation, with calm concentration of mind as its basis, that enables the practitioner to purge his mind of all defilements, to remove ego-illusion, to see reality, and to experience Nirvana. The ultimate purpose of meditation is to eradicate mental impurities from our mind altogether. Before that stage, there are benefits of tranquillity, peace of mind and the ability to accept things as they come. Meditation helps us to see things as they

truly are, not as they appear to be. Things appear to be permanent, desirable and substantial, but actually they are not. When we practice meditation, we will see for ourselves the arising and disappearing of mental and physical phenomena. And we will have a clearer comprehension of what is going on in our mind and body. We will be able to accept things as they come to us with less agitation and deal with situations in a more positive way. Yes, the ultimate aim of Buddhist meditation is to gain full enlightenment, self-mastery and complete mental health or Nirvana through the conquest of mental defilements. However, apart from this ultimate aim there are other advantages and benefits that can be derived through meditation. It can inspire us to discover our own intelligence, richness and natural dignity. Meditation can also stimulate the latent powers of the mind, aid clear thinking, deep understanding, mental balance and tranquility. It is a creative process which aims at converting the chaotic feelings and unwholesome thoughts into mental harmony and purity. Therefore, if we wait until we sit down and compose ourselves to practice meditation for a couple of hours, then what happens to the other hours of our day? Saying that sitting meditation is Zen, we really destroy the true concept of Zen. If we know how to practice meditation, we will certainly make good use of our whole day. In order for us to do this, we should devote our day to Zen while accomplishing our daily tasks.

III. Necessary Preparations For Meditation Practices In Our Daily Activities & Cultivation:

According to Buddhism, besides the goal of emancipation, this religion also helps practitioners achieve the goal of peace and happiness. To obtain these goals, the only way that can be achieved is through wisdom. Even though the practice for good conduct and observance of moral rules are also necessary, but in order to achieve wisdom, practitioners have no other choices but developing the mind through meditation. In fact, on the one hand, meditation serves as a safeguard of our practice of morality, and on the other hand, it helps prepare the mind to see things as they really are and to obtain wisdom which will open the door to freedom. During the time of the Buddha, He always reminded His disciples that the mind is the source of all virtues and qualities. Thus, in order to attain these virtues, the only

thing we need to do is to discipline our minds, for mind is the key to changing the nature of our experience. That's why Buddhism always focuses upon the mind as the key to achieving a change in the way human beings experience life, and in the way human beings relate to other people. The Buddha pointed out: "For a long time has man's mind been defiled by greed, hatred and delusion. Mental defilements make beings impure; mental cleansing purifies them." The Buddhist way of life is an intense process of cleansing one's action, speech, and thought. It is self-development and self-purification resulting in self-realization. The emphasis is on practical results and not on philosophical speculation or logical abstraction. Hence the need to practice daily a little meditation. To behave like the hen on her eggs, and not behaving like the squirrel in the revolving cage.

As mentioned above, meditation is a lifetime process. Fish swim in the water, but they don't know they are in water. Every minute, every moment we breathe in air, but we do it unconsciously. We would only be conscious of air only if we were without it. In the same way, we are always hearing the sounds of water falls, wind, rain, bird-singing, and so forth. All these sounds are wonderful and lively sermons. They are the voice of the Buddha himself preaching to us. We hear many sermons, all the time, but we are deaf to them. If we were really alive in mindfulness, whenever we heard, saw, smelled, tasted, touched, we would say to ourselves "Ah, this is a fine sermon!" At that time, we would see that there is no scripture that teaches so well as this experience with nature. Just as we breathe and eat every day. Both breathing and eating are important for life, and so is meditation, for meditation keeps our life in balance and helps us understand ourselves and the nature of life. It provides a secure foundation for harmony between ourselves and others, and between ourselves and the universe. So meditation is not a matter of days, weeks, months, or years, but of a whole lifetime. When we have a strong determination in practice, there is no doubt that we will reach our final goal, the state of Buddhahood, the realization of perfect wisdom and infinite compassion. There are three minimum requirements:

The first requirement is the Necessities of Buddhist Sutras: Some one says words are not necessary, but in reality, they are very necessary because without words no one can transfer methods of

cultivation to anyone else. If we are attached to words, we cannot return to our true self. If we are not attached to words, sooner or later we will attain enlightenment. In Zen, there is no rule to prohibit Zen practitioners to read books and sutras; however, you should read with a mind that has cut off all thinking. If you read with a mind that has cut off all thinking, then Zen books, sutras, and even Bibles are all the truth. However, Zen practitioners should always remember that sutras are only the Buddha's words. They are not Buddha's mind. No matter how many sutras we have mastered, we still have not attained true understanding. The purpose of Zen meditation is to dissolve this thought-mass. What is finally left is the real self. We enter into the world of the selfless, And if we do not stop there, if we do not think about this realm or cling to it, we will continue in our practice until we become one with the Absolute.

The second requirement is the Necessity of a Good Zen Master: Whenever you learn a new skill, we need to have a good teacher. It is important that we need a good master when we want to practice meditation. With the advice of a teacher, we learn quicker and we cannot go wrong. We need a teacher who is competent to give instructions, correct our mistakes, and give guidance when we have trouble in the course of meditation. Only the teacher can tell, and so at such a time he or she is indispensable. If we cannot find a teacher, we may rely on books, although no book can entirely take the place of a teacher. We may be able to do fairly well by reading the instructions and following them carefully. But even then, we may have need for discussion with a teacher occasionally.

The third requirement is the Necessity of Meditation Retreats: A meditation retreat provides an opportunity to deepen meditation practice in a supportive environment with the guidance of an experienced teacher. Everything we do at a retreat becomes the object of meditation. A retreat day consists of alternate periods of sitting and walking meditation, a nightly lecture and personal interviews with the teacher. Continuity of practice is developed by bringing mindfulness to all other activities throughout the day as well. Noble silence is observed during the retreat. Retreats can last for one day, a weekend, a week or longer. The intensive practice of a retreat is very beneficial for developing good concentration and quieting the mind. Since

concentration is essential for penetrative wisdom to arise, a meditation retreat gives us the best possible opportunity to be able to experience for ourselves the true nature of reality.

We see the values that emerge from the Buddha's life such as loving-kindness and compassion and prajna wisdom... From where did the Buddha attain these qualifications? If these qualifications are not the result of His practice of meditation, then we have nothing else to say. Beside the ultimate benefit of emancipation, nowadays people recognize that meditation has wide-range benefits. Meditation can help us to think more clearly and improve our energy so that we can work more effectively. Meditation can also help us to relax and create a distance from stressful situations so that we remain more in control and less overwhelmed by negative emotions. Besides, meditation can help us to understand ourselves and to accept situations. Above all, we will see right away upfront benefits when we practice meditation, such as the improvement of our physical health, or the improvement of our quality of life and making us happier and more relaxed.

Since mental impurities are almost always with us, we need meditation and contemplation almost all of the time. There is no fixed time for the practice of meditation. Morning, during the day, before bed ... anytime is the time for meditation. And meditation may be practiced at any age. Meditation is for the cure of diseases of the mind in the form of mental defilements like greed, hatred, delusion, etc. We all have these mental diseases almost all the time. In order to at least control them we need meditation and contemplation. So meditation is for all people. Furthermore, there is nothing which can be called particularly Buddhist in meditation and contemplation. There is no element of religion. It is a scientific investigation and examination of ourselves. We just observe closely every thing that comes to us and is happening to us in our body and mind at the present moment.

According to Bhikkhu Piyandana in *The Gems of Buddhism Wisdom*, meditation practices have many benefits. Meditation helps achieving a complete and deep realization of what it means to be a Buddha and how to reach Buddhahood. It is to see one's Nature, comprehend the True Nature of things, the Truth. However, only after becoming a Buddha can one be said to have truly attained Supreme Enlightenment. Practicing meditation can help practitioners eradicate

dullness and bring about wisdom. Besides, meditation also brings about health, happiness, and optimism. If you are a busy person, meditation practices can help you to get rid of tension and to find some relaxation. If you are a worried person, meditation practices can help to calm and help you to find either permanent or temporary peace. If you are a person who has endless problems, meditation practices can help you to develop courage and strength to face and overcome problems. If you lack self-confidence, meditation practices can help you gain the self-confidence you need. This self-confidence is the secret of success. If you have fear in your heart, meditation practices can help you understand the real nature of the objects that are making you afraid, then you can overcome the fear in your mind. If you are always dissatisfied with everything; nothing in life seems to be satisfactory; meditation practices will give you the chance to develop and maintain some inner satisfaction. If you are sceptical and disinterested in religion, meditation practices can help you go beyond your own scepticism and to see some practical value in religious guidance. If you are frustrated and heart-broken due to lack of understanding of the nature of life and the world, meditation practices will truly guide and help you understand that you are disturbed by unnecessary things. If you are a rich man, meditation practices can help you realize the true nature of your wealth and how to make use of your wealth for your own happiness as well as for others. If you are a poor man, meditation practices can help you have some contentment and not to harbour jealousy towards those who have more than you. If you are a young man at the cross-roads of your life, and do not know which way to turn, meditation practices will help you understand which is the road for you to travel to reach your proper goal. If you are an elderly man who is fed-up with life, meditation practices will bring you to a deeper understanding of life; this understanding in turn will relieve you from the pains of life and will increase the joy of living. If you are hot-tempered, meditation practices can help you develop the strength to overcome these weaknesses of anger, hatred and resentment. If you are jealous, meditation practices can help you understand the danger of your jealousy. If you are a slave to your five senses, meditation practices can help you learn how to become the master of your sense-desires. If you are addicted to wine, tobacco, or drugs, meditation

practices can help you realize how to overcome the dangerous habits which have enslaved you. If you are an ignorant person, meditation practices will give you a chance to cultivate some knowledge that will be useful and beneficial both to you and to your friends and family. If you are a weak-minded person, meditation practices can help strengthen your mind to develop your will-power in order to overcome your weaknesses. If you are a wise person, meditation practices will take you to supreme enlightenment. Then you will see things as they are, and not as they appear to be.

(B) What Can Meditation Practices In Buddhism Help Practitioners?

I. An Overview On the Help of Meditation Practices In Buddhist Cultivation:

We see the values that emerge from the Buddha's life such as loving-kindness and compassion and prajna wisdom... From where did the Buddha attain these qualifications? If these qualifications are not the result of His practice of meditation, then we have nothing else to say. Beside the ultimate benefit of emancipation, nowadays people recognize that meditation has wide-range benefits. Meditation can help us to think more clearly and improve our energy so that we can work more effectively. Meditation can also help us to relax and create a distance from stressful situations so that we remain more in control and less overwhelmed by negative emotions. Besides, meditation can help us to understand ourselves and to accept situations. Above all, we will see right away upfront benefits when we practice meditation, such as the improvement of our physical health, or the improvement of our quality of life and making us happier and more relaxed.

Since mental impurities are almost always with us, we need meditation and contemplation almost all of the time. There is no fixed time for the practice of meditation. Morning, during the day, before bed ... anytime is the time for meditation. And meditation may be practiced at any age. Meditation is for the cure of diseases of the mind in the form of mental defilements like greed, hatred, delusion, etc. We all have these mental diseases almost all the time. In order to at least

control them we need meditation and contemplation. So meditation is for all people. Furthermore, there is nothing which can be called particularly Buddhist in meditation and contemplation. There is no element of religion. It is a scientific investigation and examination of ourselves. We just observe closely every thing that comes to us and is happening to us in our body and mind at the present moment.

II. Meditation Practices Help Taming the Deluded Mind:

Illusion-mind is a mind results in complexity and confusion. This illusion (deluded, wrong, false, or misleading)-mind, which results in complexity and confusion in this world. To cultivate means to contemplate on this illusion-mind, which results in complexity and confusion. Buddhist practitioners should always remember that to tame the mind also called to cultivate the mind, or to maintain and watch over the mind, not letting it get out of control, become egotistical, self-centered, etc. In the beginning of Zen practice, most of us find that the primary thing we must work with is our busy and chaotic mind. However, we must be firm in our practice until our mind becomes clear and balanced, and is no longer caught by external objects, that is the time of a big change in our cultivation. At that time, we may be able to realize who we really are. A man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin. Turn your mind to yourself, and try to find pleasure within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. Only when your mind is under control and put in the right path, it will be useful for yourself and for society. An unwholesome mind is not only danger to yourself, but also to the whole society. Remember all man-made calamities in the world is created by men who have not learned the way of mind control or men who don't know how to tame their minds. According to the Buddhist Zen, to tame the deluded mind we must not have any thing in it (take the mind of non-existence or the empty mind). In Buddhism, cultivating is simply transforming the mind, it is to say that we use some kind of inner discipline to transform the heart. In our daily life, we usually experience two contrary states of mind (that have direct bearing on human mind): happiness and suffering. Even though we don't want to further discuss about the consciousness in this subtitle, we all recognize

that besides our concrete body we still have another part that dominates the body. We all agree that the experiences of suffering and happiness do not originate or stem from the body itself, they originate from an inner abstract place which Buddhism calls “mind”. According to Buddhism, powerful mental experiences under the forms of thoughts and emotions are so strong that they have the capability to dominate all physical levels of experience. This is the key point in Buddhism, for from this point of view, we recognize that cultivating is transforming the mind, and transforming the mind means cultivating. And from this very viewpoint, we agree that our state of mind, including our attitudes, thoughts and emotions, plays a crucial role in our experiences of happiness and suffering. In transforming the mind, Buddhists should remember that there’s no discipline can be used to force our mind. It must be done on the basis of voluntary acceptance. However, this voluntary acceptance or voluntary follow a spiritual discipline happens only after we ourselves have recognized that certain attitudes, thoughts, emotions and ways of life are beneficial to us and to others. And the spiritual path is the only way that will help us transform our minds. However, to be able to transform our minds we must understand the way our attitudes, thoughts and emotion work. We must understand the differences between “wholesome” and “unwholesome”. In Buddhism, speaking is in no way cultivating, cultivating means practicing with our own energy and sincerity. If we say in order to reduce greed, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, lying, etc., we must have the mind of loving-kindness, compassion, joy, and renunciation. This is only an empty word. It is not enough to recognize that this is what is required to obtain a wholesome mind. It is not enough simply to wish that we should have more loving-kindness, more compassion, more joy or more renunciation. On the contrary, Buddhists must make an on going effort, again and again, to cultivate the positive aspects within us. The key for transforming the mind is a sustained effort and sincerity. To be able to step on the way of transforming the mind, Buddhists have no other choice but observing the rules and contemplating the way to examine how attitudes, thoughts and emotions arise in us through introspection. These will give us the real wisdom that can help us understand clearly what we should do and

what we should not do with the wholesome and the unwholesome. This is the real way of transforming of the mind of a Buddhist.

Control or regulate one's mind also called to tame the mind or to cultivate the mind, or to maintain and watch over the mind, not letting it get out of control, become egotistical, self-centered, etc. A man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin. Turn your mind to yourself, and try to find pleasure within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. Only when your mind is under control and put in the right path, it will be useful for yourself and for society. An unwholesome mind is not only danger to yourself, but also to the whole society. Remember all man-made calamities in the world is created by men who have not learned the way of mind control or men who don't know how to tame their minds. As a matter of fact, Outside the mind, there is no other thing. Mind, Buddha, and all the living, these three are not different (the Mind, the Buddha and sentient beings are not three different things). Zen practitioners should always remember that if the mind is allowed to function viciously and indulge in unwholesome thoughts, it can cause disaster, can even cause one's death. But on the other hand, a mind imbued with wholesome thoughts can cure a sick body. When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and right understanding, the effects it can produce are immense. Thus a mind with pure and wholesome thoughts leads to a healthy and relaxed life. Mind is such a subtle and intricate phenomenon that it is impossible to find two men of the same mind. Man's thoughts are translated into speech and action. Repetition of such speech and action gives rise to habits and finally habits form character. Character is the result of man's mind-directed activities and so the characters of human beings vary. Thus to understand the real nature of life, one has to explore the innermost recesses of one's mind which can only be accomplished by deep self-introspection based on purity of conduct and meditation. The Buddhist point of view is that the mind or consciousness is the core of our existence. Of all forces the force of mind is the most potent. It is the power by itself. All our psychological experiences, such as pain and pleasure, sorrow and happiness, good and evil, life and death, are not attributed to any external agency. They are the result of our own thoughts and their

resultant actions. To tame the mind means to try to guide our minds to follow the wholesome path and to stay away from the unwholesome path. According to Buddhism teachings, training the mind doesn't mean to gain union with any supreme beings, nor to bring about any mystical experiences, nor is it for any self-hypnosis. It is for gaining tranquility of mind and insight for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind. For a long long period of time, we all talk about air, land and environment pollution, what about our mind pollution? Should we do something to prevent our minds from wandering far deep into the polluted courses? Yes, we should. We should equally protect and cleanse our mind. The Buddha once taught: "For a long time has man's mind been defiled by greed, hatred and delusion. Mental defilements make beings impure; and only mental cleansing can purify them." Devout Buddhists should always keep in mind that our daily life is an intense process of cleansing our own action, speech and thoughts. And we can only achieve this kind of cleansing through practice, not philosophical speculation or logical abstraction. Remember the Buddha once said: "Though one conquers in battle thousand times thousand men, yet he is the greatest conqueror who conquers himself." This is nothing other than "training of your own monkey mind," or "self-mastery," or "control your own mind." It means mastering our own mental contents, our emotions, likes and dislikes, and so forth. Thus, "self-mastery" is the greatest empire a man can aspire unto, and to be subject to our own passions is the most grievous slavery. Zen practitioners should always remember that nothing exists outside the mind (consciousness), since all phenomena are projections of consciousness. The purpose of practicing meditation to take hold of our mind and to obtain the mindfulness of the mind. If the practitioner knows his own mind, he will not waste his time and effort, otherwise, his time and effort will be useless. To know your mind, you should always observe and and recognize everything about it. This must be practiced at all times, while you are walking, standing, lying, sitting, speaking, or even when you are not speaking. The most important thing is to try not to be dominated by the distinction between extremes of good and bad, wholesome and unwholesome, just and unjust, etc. Whenever a wholesome thought arises, acknowledge it: "A wholesome thought has just arisen." If an unwholesome thought arises,

acknowledge it as well: “An unwholesome thought has just arisen.” Don’t dwell on it or try to get rid of it. To acknowledge it is enough. If they are still there, acknowledge they are still there. If they have gone, acknowledge they have gone. That way the practitioner is able to hold of his mind and to obtain the mindfulness of the mind. According to the Buddhist Zen, to tame the deluded mind we must not have anything in it (take the mind of non-existence or the empty mind). In other words, in regulating our mind, everything must be dropped outside including the ten robbers: greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, and lying are always waiting to harm and to destroy completely our path of cultivation. To be able to do all these, our life will have more peace, mindfulness, and happiness.

One of the main purposes of meditation is to tame the deluded thoughts. When we are able to stay perfectly clear by cutting off all thinking and yet not falling into a trance-like sleep, this is called ‘quiet sitting’. When inside and outside become one, and no circumstances can hinder us, this is Zen. When we understand the real meaning of sitting Zen, we understand ourselves. In our mind there is a diamond sword. If we want to understand ourselves, take it and cut off good and bad, long and short, coming and going, high and low, Buddha and demons, etc. Let’s cut off all things. If we are not thinking, we are one with our action. We are the tea that we are drinking. We are the brush that we are painting with. Not-thinking is before thinking. When there exists “not-thinking”, we are the whole universe; the universe is us. This is exactly the Zen mind, absolute mind. It is beyond space and time, beyond the dualities of self and other, good and bad, life and death. The truth is just what it is. The truth is just verse is present in the tip of his brush. In fact, true freedom is freedom from thinking, freedom from all attachments, desires, and deluded thoughts, freedom from even from life and death.

According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught: “Bhikkhus, does a Bhikhu abide contemplating mind as mind? Here a Bhikhu understands mind affected by lust as mind affected by lust, and mind unaffected by lust as mind unaffected by lust. He understands mind affected by hate as mind affected by hate, and mind unaffected by hate as mind unaffected by hate. He

understands mind affected by delusion as mind affected by delusion, and mind unaffected by delusion as mind unaffected by delusion. He understands contracted mind as contracted mind, and distracted mind as distracted mind. He understands exalted mind as exalted mind, and unexalted mind as unexalted mind. He understands surpassed mind as surpassed mind, and unsurpassed mind as unsurpassed mind. He understands concentrated mind as concentrated mind, and unconcentrated mind as unconcentrated mind. He understands liberated mind as liberated mind, and unliberated mind as unliberated mind. In this way he abides contemplating mind as mind internally, or he abides contemplating mind as mind externally, or he abides contemplating mind as mind both internally and externally. Or else, he abides contemplating in mind its arising factors, or he abides contemplating in mind its vanishing factors, or he abides contemplating in mind both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there is mind’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind as mind.”

According to the Vimalakirti Sutra, when Upasaka Vimalakirti was sick; obeying the Buddha’s command, Manjusri Bodhisattva called on Vimalakirti to enquire after his health. Manjusri asked: “How does a sick Bodhisattva control his mind?” Vimalakirti replied: “A sick Bodhisattva should think thus: ‘My illness comes from inverted thoughts and troubles (klesa) during my previous lives but it has no real nature of its own. Therefore, who is suffering from it? Why is it so? Because when the four elements unite to form a body, the former are ownerless and the latter is egoless. Moreover, my illness comes from my clinging to an ego; hence I should wipe out this clinging.’ Now that he knows the source of his illness, he should forsake the concept of an ego and a living being. He should think of things (dharma) thus: ‘A body is created by the union of all sorts of dharmas (elements) which alone rise and all, without knowing one another and without announcing their rise and fall.’ In order to wipe out the concept of things (dharmas) a sick Bodhisattva should think thus: ‘This notion of dharma is also an inversion which is my great calamity. So I should keep from it.’ What is to be kept from? From both subject and object.

What does this keeping from subject and object mean? It means keeping from dualities. What does this keeping from dualities mean? It means not thinking of inner and outer dharmas (i.e. contraries) by the practice of impartiality. What is impartiality? It means equality (of all contraries e.g.) ego and nirvana. Why is it so? Because both ego and nirvana are void. Why are both void? Because they exist only by names which have no independent nature of their own. "When you achieve this equality you are free from all illnesses but there remains the conception of voidness which also is an illusion and should be wiped out as well." A sick Bodhisattva should free himself from the conception of sensation (vedana) when experiencing any one of its three states (which are painful, pleasurable and neither painful nor pleasurable feeling). Before his full development into Buddhahood (that is before delivering all living beings in his own mind) he should not wipe out vedana for his own benefit with a view to attaining nirvana for himself only. Knowing that the body is subject to suffering he should think of living beings in the lower realms of existence and give rise to compassion (for them). Since he has succeeded in controlling his false views,, he should guide all living beings to bring theirs under control as well. He should uproot theirs (inherent) illnesses without (trying to) wipe out non-existence dharmas (externals for sense data). For he should teach them how to cut off the origin of illness. What is the origin of illness? It is their clinging which causes their illness. What are the objects of their clinging? They are the three realms (of desire, form and beyond form). By what means should they cut off their clinging? By means (of the doctrine that) nothing whatsoever can be found, and (that) if nothing can be found there will be no clinging. What is meant by 'nothing can be found? It means (that) apart from dual views (There is nothing else that can be had). What are dual views? They are inner and outer views beyond which there is nothing. Manjusri, this is how a sick Bodhisattva should control his mind. To wipe out suffering from old age, illness and death is the Bodhisattva's bodhi (enlightened practice). If he fails to do so his practice lacks wisdom and is unprofitable. For instance, a Bodhisattva is (called) courageous if he overcomes hatred; if in addition he wipes out (the concept of) old age, illness and death he is a true Bodhisattva. A sick Bodhisattva should again reflect: Since my illness is neither real

nor existing, the illnesses of all living beings are also unreal and non-existent. But while so thinking if he develops a great compassion derived from his love for living beings and from his attachment to this false view, he should (immediately) keep from these feelings. Why is it so? Because a Bodhisattva should wipe out all external causes of troubles (klesa) while developing great compassion. For (this) love and (these) wrong views result from hate of birth and death. If he can keep from this love and these wrong views he will be free from hatred, and wherever he may be reborn he will not be hindered by love and wrong views. His next life will be free from obstructions and he will be able to expound the Dharma to all living beings and free them from bondage. As the Buddha has said, there is no such thing as untying others when one is still held in bondage for it is possible to untie others only after one is free from bonds. Manjusri, a sick Bodhisattva should thus control his mind while dwelling in neither the (state of) controlled mind nor its opposite, that of uncontrolled mind. For if he dwells in (the state of) uncontrolled mind, this is stupidity and if he dwells in (that of) controlled mind, this is the sravaka stage. Hence a Bodhisattva should not dwell in either and so keep from both; this is the practice of the Bodhisattva stage. When staying in the realm of birth and death he keeps from its impurity, and when dwelling in nirvana he keeps from (its condition of) extinction of reincarnation and escape from suffering; this is the practice of the Bodhisattva stage. That which is neither worldly nor saintly is Bodhisattva development (into Buddhahood). That which is neither impure nor pure is Bodhisattva practice. Although he is beyond the demonic state he appears (in the world) to overcome demons; this is Bodhisattva conduct. In his quest of all knowledge (sarvajna) he does not seek it at an inappropriate moment; this is Bodhisattva conduct. Although he looks into the uncreated he does not achieve Buddhahood; this is Bodhisattva conduct. Although he looks into nidana (or the twelve links in the chain of existence) he enters all states of perverse views (to save living beings); this is Bodhisattva conduct. Although he helps all living beings he does not give rise to clinging; this is Bodhisattva conduct. Although he keeps from the phenomenal he does not lean on the voidness of body and mind; this is Bodhisattva conduct. Although he passes through the three worlds (of desire, form and beyond form) he does not injure the Dharmata; this is

the Bodhisattva conduct. Although he realizes the voidness (of thing) he sows the seeds of all merits; this is Bodhisattva conduct. Although he dwells in formlessness he continues delivering living beings; this is Bodhisattva conduct. Although he refrains from (creative) activities he appears in his physical body; this is Bodhisattva conduct. Although he keeps (all thoughts) from rising he performs all good deeds; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the six perfections (paramitas) he knows all the mental states of living beings; this is Bodhisattva conduct. Although he possesses the six supernatural powers he refrains from putting an end to all worldly streams; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the four infinite states of mind, he does not wish to be reborn in the Brahma heavens, this is Bodhisattva conduct. Although he practices meditation, serenity (dhyana), liberation and samadhi, he does not avail himself of these to be reborn in dhyana heavens; this is Bodhisattva conduct. Although he practice the four states of mindfulness he does not keep for ever from the karma of body and mind; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the four right efforts he persists in physical and mental zeal and devotion; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the four Hinayana steps to supernatural powers he will continue doing so until he achieves all Mahayana supernatural powers; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the five spiritual faculties of the sravaka stage he discerns the sharp and dull potentialities of living beings; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the five powers of the sravaka stage he strives to achieve the ten powers of the Buddha; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the seven Hinayana degrees of enlightenment he discerns the Buddha's all-wisdom (sarvajna); this is Bodhisattva conduct. Although he practices the eightfold noble truth (of Hinayana) he delights in treading the Buddha's boundless path; this is Bodhisattva conduct. Although he practices samathavipasyana which contributes to the realization of bodhi (enlightenment) he keeps from slipping into nirvana; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the doctrine of not creating and not annihilating things (dharma) he still embellishes his body with the excellent physical marks of the Buddha; this is Bodhisattva conduct. Although he appears as a sravaka or a pratyeka-buddha, he does not stray from the Buddha Dharma; this is Bodhisattva conduct.

Although he has realized ultimate purity he appears in bodily form to do his work of salvation; this is Bodhisattva conduct. Although he sees into all Buddha lands which are permanently still like space, he causes them to appear in their purity and cleanness; this is Bodhisattva conduct. Although he has reached the Buddha stage which enables him to turn the wheel of the Law (to preach the Dharma) and to enter the state of nirvana, he does not forsake the Bodhisattva path; this is Bodhisattva conduct.”

In short, a deluded mind is the mental processes of living beings on greed, hatred and stupidity. Polluted thoughts comprise a wide range of thoughts. If we are greedy for delicious food, we have polluted thoughts on food. If we wish to listen to fine sounds, we have polluted thoughts on sounds. If we wish to experience sensual pleasures, we have polluted thoughts on sensual pleasures, and so on. If we practice meditation we can stop our idle thoughts and cultivate the Way with our true mind, then our merit and virtue will be measureless and boundless. But if we do not take time to cultivate, there is no use just talking dharma. According to the Study of Mind-Only, false thoughts are simply the objects of the six senses. If we understand this, we can reject false thoughts as soon as they appear. As a matter of fact, if we are determined to keep our mind clear of any thought, false thoughts automatically disappear. This is the simplest way of practicing meditation. When we are walking, standing, sitting or lying down, whenever a thought arises, we recognize it, but do not follow it, that is practicing of meditation. We do not have to wait for the time to sit down in meditation to practice meditation. Thus, for Buddhist practitioners, we can practice meditation at any time, anywhere, while at work or at home, just realize the truth. Buddhist practitioners should always remember that it is very crucial that we maintain a clear mind to gain wisdom and remove ignorance. We must use our perfect wisdom to realize that delusions are false, illusory, and they will automatically disappear, and the most effective way to tame our deluded minds is that if we are able to disregard when false thoughts arise in our deluded minds, these delusive thoughts will naturally vanish.

III. Zen Practices Help Practitioners to See Things As They Really Are:

Ignorance is not seeing things as they really are. It is failing to understand the truth about life. Ignorance is the opposite of the word 'to know'. In Buddhism, ignorance means 'not knowing', 'not seeing', 'not understanding', 'being unclear', and so forth. Whoever is dominated by ignorance is like a blind person because the eyes are shut, or not seeing the true nature of objects, and not understanding the truths of cause and effect, and so on. Ignorance is the root of all sufferings and afflictions. Due to ignorance, people cannot distinguish between right and wrong. They become blind under the delusion of self, clinging to things which are impermanent, changeable, and perishable. As long as we have not developed our minds to obtain wisdom, we remain ignorant of the true nature of things. According to Buddhism, ignorance means regarding the self as real. Ignorance is the main cause of our non-enlightenment. Ignorance is only a false mark, so it is subject to production, extinction, increase, decrease, defilement, purity, and so on. Ignorance is the main cause of our birth, old age, worry, grief, misery, and sickness, and death. Due to ignorance, people do not see things as they really are, and cannot distinguish between right and wrong. They become blind under the delusion of self, clinging to things which are impermanent, changeable, and perishable. Once anger arises, one has nothing but "ignorance." In order to eliminate "ignorance," you should meditate on causality. All of our psychological problems are rooted in ignorance, in delusion. Ignorance is the crowning corruption. Our greeds, hates, conceits and a host of other defilements go hand in hand with our ignorance. The solutions are to be found in the problems themselves and hence we should not run away from our problems. Analyze and scrutinize the problems, and you will see that they are human problems, so do not attribute them to non-humans. Our real problems can be solved only by giving up illusions and false concepts and bringing our lives into harmony with reality and this can be done only through meditation.

IV. Zen Practices Help Practitioners to Have An Objective View on All Things:

Buddhists should always remember the Buddha's advice: "You should always have an objective not a subjective view on all things, for this will help you to be able to see things as they really are." In the Satipatthana Sutta, contemplation of mind is especially concerned with an objective view, not a subjective one. Even the practice of all the four types of contemplation (of body, feelings, mind, and mental objects) should be done objectively without any subjective reaction. We should never be an interested observer, but a bare observer. Then only can we see the object in its proper perspective, as it really is, and not as it appears to be. When we observe a thing subjectively, our mind gets involved in it, we tend to identify ourselves with it. We judge, evaluate, appraise and comment on it. Such subjective observation colors our view. Thus, in Buddhist practice, we should cultivate and contemplate without any biases, prejudices, likes, dislikes and other preconceived considerations and notions. Especially in meditation, contemplation and mindfulness should be practiced in an objective way as if we were observing the object of outside. Sincere Buddhists should always remember the Buddha's teachings: "In what is seen there should be to you only the seen; in the heard there should be only the heard; in what is sensed there should be only the sensed; in what is cognized there should be only the cognized." Only with objective looking, the idea of "I am seeing, hearing, smelling, tasting, touching, and cognizing" is removed. The "I" concept as well as the ego-illusion is also eliminated.

V. Meditation Practices Can Help Practitioners Purify Their Body and Mind:

Perhaps when some people see us sitting in meditation, they ask us why we are wasting our time? To them meditation is meaningless; but to us who practice meditation, it is an essential and very meaningful part of our lives. All day long, every day of the week, every week of the month, and every month of the year, we are so busy with our business or occupation. According to Buddhism, our mind behaves like a monkey, restless and always jumping; it is therefore called a 'monkey-mind'. These are reasons why we have to meditate. To give

balance to our lives it is necessary to sit quietly, to learn to accept and experience rather than to look outward for forms, we look within in order to understand ourselves better. Through meditation we try to keep that monkey-mind still, to keep it calm, quiet and pure. When our mind is still, we will realize that the Buddha is inside us, that the whole universe is inside us and that our true nature is one with the Buddha nature. So the most important task is to keep our minds quiet, a task which may be simple to understand but is not simple to practice at all. Yet practice is all important; knowing by itself has no value at all if we do not put our knowledge into practice. The method of Zen is the scientific method, that is to say we learn by doing, by our own experience. Another reason to cause us to practice meditation and contemplation is that meditation is a 'peak' of practice in Buddhism. Through meditation, we can not only purify our body and mind, but also attain wisdom of emancipation. Furthermore, through meditation we can see things as they really are, and we can generate inside ourselves compassion, modest, patient, tolerance, courage, and gratitude, and so on.

VI. Meditation Practices Can Help Practitioners Purify Their Morality:

Virtue of morality means the power of the discipline. Morality is one of the most important factors in meditation, so, a devout zen practitioner must be a good virtue one. One's meditation progress is valued from his or her behavior toward people around. Through the purification of morality and behavior, zen practitioners always live peacefully and tolerantly with people, not necessarily retreat in deep jungle to be away from people. In fact, while living in the community, we have chances and conditions to improve our morality. Therefore, a zen beginner must be able to live together with everyone before turning into solitude life for deep meditation. That is to say, beside practicing meditation, we use the rest of our time to live nicely and kindly to people.

VII. Meditation Practices Can Help Practitioners Prepare Many Small Virtues in Their Way of Cultivation:

In Buddhist teachings, small virtues mean minute conducts. There are eighty thousand minute conducts. Eighty thousand minute conducts are the extremely small conducts of a religious figure. The eighty thousand tiny conducts originate from the 250 Bhiksu Precepts. Some people say that they do not need to do good deeds, nor do they need to prevent unwholesome deeds. Those who dare to say so, they are really not devout Buddhists. In the contrary, there are a lot of small virtues need be prepared before and during we practice meditation. The so-called 'small virtues' are, in fact, play a big role on our way of cultivation. We would be happy with other's success and sympathy with other's miseries. We will keep ourselves modest when achieving success.

VIII. Meditation Practices Can Help Practitioners Cultivate More Good Deeds:

In Buddhist teachings, kusala karma or good karma created by wholesome path such as practicing of the five precepts and the ten wholesome deeds, which will result in happiness. Good karmas are deeds that lead to birth in the Pure Land. According to the Dharmapada Sutra, verse 183, the Buddha taught: Not to do evil, to do good, to purify one's mind, this is the teaching of the Buddhas." Kusala karmas or good deeds will help a person control a lot of troubles arising from his mind. Inversely, if a person does evil deeds he will receive bad results in this life and the next existence which are suffering. Good deeds can be going to a temple to do good deeds there, but good deeds can be what we do to make others happier or moraler so that they can come closer to enlightenment and emancipation. Devout zen practitioners should always remember that before entering meditation practices, we should do a lot of good deeds, for the level of mind stillness depends not only on methods of zen, but also greatly depends the good deeds that we accomplished. If we are not completely emancipated, our happiness in meditation also synonymous with the happiness that we did for others. Therefore, a zen practitioner must be the one who always gives the happiness, peace, and mindfulness to others all his life. In other words, beside the effort for meditation, zen

practitioners should always try to do many good deeds, for good deeds will support meditation result very well.

IX. Meditation Practices Are Not Done By Polishing the Logical Thinking, But By Cultivating the Mind:

In accordance with Zen's attitude towards intellectual insight, its aim of teaching is not as in the West an ever-increasing subtlety of logical thinking, but its method "consists in putting one in a dilemma, out of which one must contrive to escape not through logic indeed but through a mind of higher order. Usually the word "mind" is understood for both heart and brain. However, in Buddhism, mind does not mean just the brain or the intellect; mind also means consciousness or the knowing faculty, that which knows an object, along with all of the mental and emotional feeling states associated with that knowing. Thus, cultivating the mind means practicing the "four great efforts" in the Buddha's teachings: We try to diminish the unwholesome mental states that have already arisen and to prevent those that have not yet arisen from arising. At the same time, we make effort to strengthen those wholesome mental states that are already developed, and to cultivate and develop the wholesome states that have not yet arisen. The Buddha taught all novices: "A monk, especially a novice, who practices the way should not like a buffalo pulling a rotating grain mill; he should practice with all his mind. If the way of the mind is cultivated, where is the need to cultivate the body?" According to Zen Master Dogen in *Minding Mind*, if you want to attain something, you should set right about working on it. For intensive Zen meditation, a quiet room is appropriate. Food and drink are to be moderate. Letting go of all mental objects, taking a respite from all concerns, not thinking of good or evil, not being concerned with right or wrong, halt the operations of mind, intellect, and consciousness, stop assessment by thought, imagination, and view. Do not aim to become a Buddha; and how could it be limited to sitting or reclining? The meaning of a teacher in Buddhism is not a teacher in Western sense. He is a master, inasmuch as he has mastered his own mind, and hence is capable of conveying to the student the only thing that can be conveyed: his existence. With all that the master can do, he is helpless to make the disciple take hold of the thing, unless the latter is fully prepared for it.

The taking hold of the ultimate reality is to be done by oneself. It is no use if we only reason that names and their forms are different, but their substance is the same, or names and forms are made by our thinking. We have to realize through meditation and contemplation, not by thinking, so that we will not have attachment to name and form, then we will automatically see that all substance is one with our real experience. Then we will see all things in the universe, the sun, the moon, the stars, mountains, rivers, people, and so forth, have the same substance.

X. Meditation Practices Help Practitioners Make Full Use, Economic and Moral, of Everything That Comes Our Way:

Zen cannot possibly understood unless one takes into consideration the idea that the accomplishment of true insight is indissolubly connected with a change in character. Here Zen is rooted in Buddhist thinking, for which characterological transformation is a condition for salvation. Greed for possession, as for anything else, self-conceit and self-glorification are to be left behind. The attitude towards the past is one of the gratitude, towards the present, of service, and towards the future, of responsibility. To live in Zen means ‘to treat yourself and the world in the most appreciative and reverential frame of mind,’ an attitude which is the basis of “secret virtue, a very characteristic feature of Zen discipline. It means not to waste natural resources; it means to make full use, economic and moral, of everything that comes your way.”

XI. Zen Practices Help Practitioners' Mind Free and Unobstructed:

Here, freedom in Buddhism means the greatest freedom. Meanwhile, unhindered or without obstacle means permeating everywhere. All pervasive, dynamic omnipresence which enters everywhere without hindrance like the light of a candle. Zen wants one's mind free and unobstructed; even the idea of oneness and allness is a stumbling block and a strangling snare which threatens the original freedom of spirit. As a further consequence, the concept of participation or empathy, so emphasized by Western psychologists, is

unacceptable to Zen thought. The idea of participation or empathy is an intellectual interpretation of primary experience, while as far as the experience itself is concerned, there is no room for any sort of dichotomy. The intellect, however, obtrudes itself and breaks up the experience in order to make it amenable to intellectual treatment, which means a discrimination or bifurcation. The original feeling of identity is then lost and intellect is allowed to have its characteristic way of breaking up reality into pieces. Participation or empathy is the result of intellectualization. The philosopher who has no original experience is apt to indulge in it.

***XII. Meditation Practices Help Practitioners See the Difference
Between Intellectual & Experiential Knowledge:***

According to Buddhist teachings, knowledge means false ideas produced in the mind by common or unenlightened knowledge. Meanwhile, experiential knowledge means real experience. In Zen practices, personal experience is everything, for to get the clearest and most efficient understanding of a thing, there is no better way than that of personal experience. This insight into one's own nature is not an intellectual one, standing outside, but an experiential one, being inside, as it were. This difference between intellectual and experiential knowledge is of central importance for Zen and, at the same time, constitutes one of the basic difficulties the Western student has in trying to understand Zen. The West, for two thousand years has believed that a final answer to the problem of existence can be given in thought; the right answer in religion and in philosophy is of paramount importance. By this insistence the way was prepared for the flourishing of the natural sciences. Here is the right thought, while not giving a final answer to the problem of existence, is inherent in the method and necessary for the application of the thought to practice, that is, for technique. Zen on the other hand, is based on the premise that the ultimate answer to life cannot be given in thought. The intellectual groove of "yes" and "no" is quite accommodating when things run their course; but as soon as the ultimate question of life comes up, the intellect fails to answer satisfactorily.

***XIII. The Authority of Zen Practices Is the Genuine Experience,
Not An Irrational Authority:***

Real experience means knowledge derived from personal experiment; impression on the mind not from memory. The attitude of the Zen master to his student is bewildering to the modern Western reader who is caught in the alternative between an irrational authority which limits freedom and exploits its object, and a laissez-faire absence of any authority. Zen represents another form of authority, that of "rational authority." The master does not call the student; he wants nothing from him, not even that he becomes enlightened; the student comes of his own free will, and he goes of his own free will. But inasmuch as he wants to learn from the master, the fact has to be recognized that the master is a master, that is, that the master knows what the student wants to know, and does not yet know. For the master 'there is nothing to explain by means of words, there is nothing to be given out as a holy doctrine.' Thirty blows whether you affirm or negate. Do not remain silent, nor be discursive. The Zen master is characterized at the same time by the complete lack of irrational authority, the source of which is genuine experience.

***XIV. Meditation Practices Help Practitioners Going Back to Rely
on Themselves:***

Practicing meditation means to support ourselves, to rely on ourselves, and not to have lean on things outside of ourselves. As a result, we have the ability to examine every experience, every sense door. For example, practice with a sense object such as a sound. Listen. Remember, our hearing is one thing, and the sound is another. When we go back to rely on ourselves, we will have the necessary awareness. And all we need is to rely on the awareness. There is no one, nothing else for us to rely on. When the ear hears, observe the mind to see if it get caught up and make a story out of the sound? Notice it, stay with it, be aware; and not try to escape from the sound because it is not the best way out in meditation. On the contrary, we must go back to rely on ourselves and escape the sound through awareness.

XV. Meditation Helps Practitioners In Cultivating of Thoughts In Our Daily Life:

According to Buddhism, thoughts and purification of the body and mind play an extremely important role in cultivation; however, in the beginning steps, lay people must take refuge in the triple jewel, and observe the five precepts. To help laypeople overcome their disturbing attitudes and stop committing harmful actions, the Buddha set out five precepts. During a brief ceremony performed by a monk or nun, laypeople can take refuge in the Triple Gem: Buddha, Dharma, and Sangha. At the same time, they can take any of the five lay precepts and become either an upasaka or upasika. When performing the ceremony, some masters include only the first precept of not killing, and let laypeople decide themselves to take any or all of the other four. Other masters give all five precepts at the time of giving refuge. Laypeople may also take eight precepts for a period of 24 hours every month. Many laypeople like to take the eight precepts on new and full moon days, or the end of the lunar month, or on Buddhist festivals, although they may be taken on any day. The first five of these eight are similar to the five lay precepts, with the exception that the precept against unwise sexual behavior become abstinent from sex, because the precepts are kept for only one day (see Eight precepts). In Thailand's and Cambodia's traditions, there is a custom whereby most young men become monks and hold the Sramanera precepts for three months, at least once during their lives. They usually do this when they are young adults as it gives them a foundation in strict ethics and is very auspicious for their families. At the end of the three month period, they give back their precepts and return to worldly family life.

Concerning the ideas of a Buddhist in the Path of Cultivation, in the Satipatthana Sutra, the Buddha explained His Way of Enlightenment. Here, mental objects are mindfully examined and observed as they arise within. The task here is to be aware of the thoughts that arise and pass away within the mind. You must slowly understand the nature of thoughts. You must know how to make use of the good thoughts and avoid the danger of the harmful thoughts. Your thoughts need constant watching if the mind is to be purified. Concerning the methods of mindfulness of thoughts and mental states, the Buddha taught: "To sit alone and concentrate the mind on the thoughts. To watch the good

thoughts and observe how they affect your mental state. To watch the harmful thoughts and observe how they disturb your mental state. Do not try to fight with the thoughts, for the more you try to fight them, the more you have to run with them. Simply observe the thoughts dispassionately and so create the opportunity to go beyond them. The moving beyond all thoughts and knowledge bring peace, harmony, and happiness. Simply observe these thoughts, you will slowly come to understand how to control evil thoughts and to encourage good thoughts. In the course of your working day, try to observe your thinking process. Simply observe and do not identify with this process.” To be able to do these, you will experience an endless inner happiness and peace even though you are living in a society that is full of troubles, sufferings and afflictions. Thought transformation is one of the methods of cultivation that can help laypeople achieve peace, mindfulness, liberation or enlightenment in this very life. This is a way to live each moment to the fullest, for example, when we wash dishes or clothes, we think ‘may I help all beings cleanse their minds of disturbing attitudes and obscurations.’

According to Mahamudra Master, an Indian famous monk: “Thought is like a horse, let it go free, just like a dove released from a ship in the middle of the infinite ocean. For just as the bird finds nowhere to land but back on the ship, thoughts have no place to go other than returning to their place of origin.” Thus, Mahamudra Master wrote a verse on “Thought” as follow:

Clouds that drift in the sky have no roots.
They have no home.
Conceptual thoughts that float
in the mind are the same.
When we see the nature of mind,
All discrimination ends.

XVI. Meditation Practices Can Also Help Practitioners' Minds in Many Different Aspects:

Meditation Practices Can Help Practitioners' Minds Staying Stable and Not Being Chaotic: First of all, our minds are always unstable and chaotic with multi-thoughts. Thus, in that chaos, our minds always form a strong feeling of ‘self’. From this attachment of the self,

we consider ourselves different from surroundings. Also from such fierce attachment of the self, we always live with greed, hatred, proud, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, lying, and so on, and so on. Owing to practicing of meditation and contemplation, our minds gradually become calmer and therefore, the chaotic thoughts would also be gradually dissolved. ***Meditation Practices Help Practitioners See the Difference Between the Appearance of the World and the Reality of the World:*** A Zen master said: “Before I was enlightened the rivers were rivers and the mountains were mountains. When I began to be enlightened the rivers were not rivers anymore and the mountains were not mountains. Now, since I am enlightened, the rivers are rivers again and the mountains are mountains.” Again we see the new approach to reality. The average is like the man in Plato’s cave, seeing only the shadows and mistaking them for the substance. Once he has recognized this error, he knows only that the shadows are not the substance. But when he becomes enlightened, he has left the cave and its darkness for the light: there he sees the substance and not the shadows. He is awake. As long as he is in the dark, he cannot understand the light. When he be out of the darkness, he understands the difference between how he saw the world as shadows and how he sees it now, as reality. ***Zen Practices Help Practitioners With the Knowledge of One’s Own Nature:*** It searches to “know oneself.” But this knowledge is not the scientific knowledge of the modern psychologist, the knowledge of the knower-intellect who knows himself as object; knowledge of self in Zen is knowledge which is not intellectual, which is a non-alienated, it is full experience in which knower and known become one. The basic idea of Zen is to come in touch with the inner workings of one’s being, and to do this in the most direct way possible, without resorting to anything external. ***Meditation Practice Help Practitioners Recognize the Real Nature of Intellect and Concept:*** Not only intellect, but any authoritative concept or figure, restricts the spontaneity of experience; thus Zen does not attach any intrinsic importance to the sacred sutras or to their exegesis by the wise and learned. Personal experience is strongly acting against authority and objective revelation. In Zen God is neither denied nor insisted upon. Zen wants absolute freedom. ***Meditation Practices Help Practitioners Achieve “Complete Security and Fearlessness”:*** As

positive aim, the ethical goal of Zen is to achieve “complete security and fearlessness,” to move from bondage to freedom. “Zen is a matter of character and not of the intellect, which means that Zen grows out of the will as the first principle of life.” *Meditation Practices Help Practitioners Enter Right Into the Object Itself and See It*: The Zen approach is to enter right into the object itself and see it, as it were, from the inside. The immediate grasp of reality may also be called cognitive or creative.

(C) Entering Into Meditation Practices

I. Before Meditation:

We should always remember that all of us possess one thing which is far more precious than any other possession in this world, that is our mind. All that we did in the past, doing now, or will do in the future with just one goal of guarding the the most precious thing of this mind, that is being mindful. Thus, all that we have been doing before meditation, during meditation, releasing meditation or during walking meditation, and so on, is just with one purpose of mindfulness. In other words, all preparations before meditation simply help us feel more comfortable so that we are always being aware and attentive, watching our mind, seeing where it is going, and seeing what it is doing.

Actually, we do not need anything at all. All we need is a place where we can sit down, close our eyes and focus on the object. But we are not against using cushions, benches or even chairs and other things because in order to practice meditation, we need some degree of comfort. But while we do not need to inflict pain on ourselves unnecessarily, we should take care not to be too much attached to comfort, for sloth and torpor will come to us and we will go to sleep. We only need a genuine desire to practice and a readiness to follow the instructions closely because if we do not practice properly, we will not get any benefits of meditation. We also need to have confidence in the practice and the teacher and an open mind to try it and see what it can do for us. Patience is also very important. When we meditate, we have to be patient with many things. There will be distractions, sensations in our body, and you will be dealing with your mind. We

must persevere when these distractions come and you cannot concentrate on the object. In Buddhism, purity of morals is emphasized because without pure moral conduct, there cannot be good concentration or peace of mind. Thoughts of something wrong we have done will come to us again and again, especially when we are in meditation, and it will be more difficult for us to get good concentration. Just take light diet, avoid browned, fried, or hot foods, especially those stimulants such as coffee, alcohol or cigarettes, etc. Clothes must be fitting to the weather, avoid tight clothes that would make the circulatory system difficult. Clothes for meditation should be loosened. Place for meditation should be quiet, and without distraction such as a quiet corner of the house, etc. In the old days, generally Zen halls were built in a remote forest far away from the real world. The Buddha points out suitable places for meditators in most of the scriptures: 'A bhikkhu goes to the forest, to the foot of a tree or to a secluded place.' This makes clear what is an abode appropriate to the meditator for the cultivation of mindfulness. Although we are now neither in the forest nor at the foot of a tree, and the place here, the meditation center, is crowded with many meditators, but if we are able to ignore the presence of others, put aside all other things and just be aware of our meditation object, this place will be just like an ideal secluded place to us. Furthermore, group meditation does really help us arouse energy and progress faster in meditation. There are two kinds of place for meditation, the first are places that are not suitable, and the second are places that are suitable for meditation.

Places that are not suitable for Samadhi: Places that are too broad, new built places, damaged or ramshackle places, places which are located near the main roads, near wells, where there are lots of flowers, where there are lots of fruits, where there are a lot of people, near market places, near woods, near rice field, where there are a lot of hostile people, near pier, near border lands, near the border of the two countries, unrest places, where there are no good-knowing advisors. Places that are suitable for samadhi: Places that are not far away from the hamlet over 3,000 meters and not close within 1,000 meters. Sitting place must be a quiet, silent, and solitary place. Where during day time there aren't lots of worldly people and not noisy at night. Where there aren't lots of wild beasts and mosquitoes. Avoid to

sit where the wind blows, especially from our back because we may catch a cold. Light would be moderate. Where one can have the four necessities such as food, clothes, bedding, and medicine. Where there are good-knowing advisors. Sitting place must be flat, covered by a thin mattress, but do not use a pillow to support the back. Time for meditation at night from 9 to 10 p.m., or early in the morning from 5 to 6 a.m. This schedule is only a recommended schedule, practitioners can practice meditation at any time during the day. The above mentioned places are ideal places for Monks and Nuns. For lay people, any place is a good place, as long as we sincerely want to practice, that's enough!

II. Sit in Meditation:

To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). Its introduction to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T'ien-T'ai. We, Zen practitioners, should sit in meditation until our state is such that 'inside we have no body and mind,' outside we have no word, and afar there are no objects. This state is also described as "Thoughts of the past cannot be obtained, thoughts of the present cannot be obtained, and thoughts of the future cannot be obtained." Practice has been sitting and counting exhalations to ten. This is only one of many methods in Zen. It is possible to practice this way when we are sitting, but when we are driving, when we are talking, when we are watching television, when we are working and when we are playing, and so forth, how is it possible to count our breaths then? Remember! Sitting is only a small part of practicing Zen. The true meaning of sitting Zen is cut off all thinking and to keep not-moving mind. Zen practitioners should always remember the 'before thinking' method in all other activities in our daily life. To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). Its introduction to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T'ien-T'ai. In fact, Zen has nothing to do with any particular posture. At its highest level, meditation is practiced in the midst of all sorts of activities, walking, standing, working, driving, etc. In the history of Zen, many masters attained enlightenment while washing dishes, cooking, carrying water, and collecting fuel. So whatever we do, we do with concentrated mind, we are meditating. If the mind is kept under control and the adept

remains mindful of what he is doing, even washing dishes can become a vehicle of self-realization. However, sitting meditation is the main religious practice in all Zen traditions. It is also considered to be the primary means by which students attain realization and in most Zen monasteries it is practiced for several hours every day. Ideally, sitting meditation is practiced in a state of mind free from grasping or striving, and not focused on any particular object. The practice is based on the notion that all beings are already buddhas, and so during the practice of “sitting meditation,” one attempts to drop off accumulated conceptions and analytical thinking in order to allow this fundamental buddha-nature to manifest spontaneously. We must be patient when practicing sitting meditation. We must learn to bear the pain in our back and legs because when we first practice to sit in meditation, we are unaccustomed to sitting that way and we will surely experience “hard to bear” pain. The only way to overcome the pain is “patience.” Besides, we should not hope for anything, even hoping for enlightenment because the thought of hoping for enlightenment is itself deluded. We cannot expect to sit in just several sessions of meditation or to sit today and get enlightened tomorrow. Thus, while in sitting meditation, try not to expect anything, try not to do it fast. Devout Buddhists should always remember that quiet sitting is very important, but true sitting does not depend on whether or not the body is sitting. We already know the story about Ma-Tsu doing hard sitting and Nan-Jue picking up the tile and polishing it. Remember that the words enlightenment, clear mind, red, white, and so on, are more or less names. If we say enlightenment is clear mind, then, what is clear mind? Clear mind is only a name; and enlightenment is also a name. All these names are nothing. In short, true sitting means to cut off all thinking and to keep not-moving mind. True meditation means to become clear. Beautiful words and hard sitting are important, but attachment to them is very dangerous, for once we are attached to the beautiful words, we will not be able to understand true sitting meditation.

The two major Zen traditions, T’ao-T’ung and Lin-Chi, have a slightly different approach to this. T’ao-T’ung Zen teaches “just sitting” in which one focuses on the nature of the mind. T’ao-T’ung emphasizes “original enlightenment”, and doesn’t distinguish between the means and the end. Instead of constantly trying to achieve something, one is

encouraged to just be, and to be aware of that. Calm abiding is developed in T'ao-T'ung Zen by just sitting, thus concentrating the mind single-pointedly. This sect is confident that sitting is the perfect expression of inherent perfection or enlightenment, the practice of special insight involves total awareness of the body sitting in each moment. Lin-Chi Zen employs the koan (kung-an) to develop special insight. Different koans are used by each teacher, and each koan serves a different purpose. But basically, these short puzzles, such as "What was the appearance of your face before your ancestors were born?" or "What is the sound of one hand clapping?" challenge one's usual way of relating to oneself and to the world. One may use logic to approach the koans, but real understanding transcends verbal explanations and depends on insight into one's ultimate nature. The key point of contemplating a koan isn't to get the right answer. Rather, it's to confront people with their preconceptions. Becoming frustrated because the usual intellect and emotions can't make sense of the koan, the sleeping mind will wake up. A koan can't be answered by the discursive superficial mind, but only by deep insight. Practitioners of the Lin-Chi tradition gain calm abiding by focusing the mind on the koan. They gain special insight by answering it.

Everybody recognizes that to discipline ourselves in sitting meditation is difficult. We always make many excuses to ourselves for not meditating. However, it is even more difficult to apply meditation to our daily lives. Every day we are working at our office, at home, at school, or at any job sites, etc, we keep our minds under control, if we can realize the meaning of what we are doing, if we can be what we do, that is meditation. Therefore, while we can meditate in any activity, the best way to control the mind is by the practice of sitting meditation. In Zen tradition, there are two ways of sitting, the full lotus and the half lotus. The full lotus posture involves placing each foot across the opposite thigh. The half lotus involves placing one foot across the opposite thigh with the other foot resting upon the ground. However, if the half lotus is still too difficult, the practitioner may move his foot from his thigh, placing it directly on the floor, in front of the other leg, the ankles close together. The knees should be spread as far apart as possible, resting on the floor. Higher cushions will help to lower the knees to the proper position easily. If the meditator cannot sit on the

floor, a chair may be used. The most important point in sitting is to hold the body erect, stable and comfortable. The meditator must not let the body lean to the right or left, forward or backward, but he must keep it straight. When the body is stabilized through the proper posture, the mind too becomes stable and calm, and with a calm mind the practice of mental concentration can be easily undertaken. Once the body is erect, the hands are placed on the lap, the left hand on the right palm; both hands rest near the lower abdomen. The two thumbs should be joined at the top, making an empty circle. This circle signifies that during meditation while the hands are empty, the mind is also empty. Nothing is held in the hands, nothing is held in the mind either. The mind is kept empty. A practitioner does not think about the past and the future, does not worry about the external circumstances, but just sit in meditation, at one with himself here and now. In contemplation by oneself, the mind can be kept partially open, looking downwards at a distance of about three feet. If the contemplation is with a group, it is best to close the eyes to avoid distraction. The tongue should be touching the upper part of the mouth to avoid excessive salivation. The most important thing in meditation is to keep the mind under control, so it can return to its natural condition of calm and quiet. To regulate the mind, the first and most effective method is awareness of breathing. Breathing in Zen differs from yogic breathing where the yogi breaths deeply and retains the air for long periods of time. In Zen, everything is natural. The practitioner just breathes in and out lightly and naturally, but remains aware of his breathing. He does not allow his mind to wander here and there. He ties it down to the here and now of present existence. When he finishes one cycle of inhalation and exhalation, as he finishes breathing out he counts one; when he finishes the second cycle he counts two; and so on, up to ten. Then he counts backwards from ten down to one. This method is very simple in theory, but it is not easy to practice. As we practice, many times we will find that the mind is drifting away from its object. We may find ourselves counting: "One, what time is it? Two, what am I going to prepare for the dinner? Three, I feel so worry because I forgot to lock my car door when I got back from work. Etc." When the mind drifts, the meditator should just let go of all extraneous thoughts and bring his attention back to the breathing, just breathing in and out, fully aware of what he is doing. Just counting

and breathing, there is nothing more. Practitioners will take care not to lean too much on one side, either left or right, forward or backward; his spinal column stands erect with his head, shoulders, back, and loins each properly supporting the others like a stupa (or a chaitya). But he is advised to be cautious not to sit too upright or rigidly, for he will then begin to feel uneasy before long. The main point for the sitter is to have his ears and shoulders, nose and navel stand to each other in one vertical plane, while his tongue rests against his upper palate and his lips and teeth are firmly closed. Let his eyes be slightly opened in order to avoid falling asleep. When meditation advances the wisdom of this practice will grow apparent. Great masters of meditation from old days have their eyes kept open. When this position is steadied and the breathing regular the sitter may now assume a somewhat relaxed attitude. Let him not be concerned with ideas good or bad. Let him concentrate himself on the koan, which is to think the unthinkable by going beyond the realm of thought. When the exercise is kept up persistently for a sufficient space of time, disturbing thoughts will naturally cease to assert themselves and there will prevail a state of oneness, which is however not to be understood conceptually.

In meditation, experience counts for everything. And to achieve experience, that is, to attain enlightenment and realize Nirvana, practice is necessary. We cannot get anywhere without practice. According to Most Venerable Thich Giac Nhien in *The Methods of Sitting Meditation*, the theories and practices of Buddhist meditation are so immense that in no way we are able to practice them all. However, generally speaking, sitting-meditation practitioners should always undergo the following five stages. *In the first phase of meditation:* We just count, see, and hear the breaths. Just as the breaths are visualized with the eyes closed, so the practitioner tries to hear the breathing without making any sound, the eyes are closed lightly, but the mind's eye tries to visualize the breath going in and out. Nothing else is seen but the breath, nothing else is thought but the breath. The meditator must visualize the breaths as clearly as possible. Such practice intensifies the meditation experience and helps to cut discrimination. He assumes the regular sitting posture, then breaths lightly and naturally. He keeps his mind on nothing but counting breaths, he does not see anything but breaths, he does not hear

anything but breaths. Concentrating on breathing, being aware of breathing, feeling and living breathing, nothing else interferes with the breathing. In other words, one should just be what he is doing. Count the breath, focusing the mind on the counting of both inhaling and exhaling breaths from one to ten. Then continue to recount them. If interrupted due to distractions, don't worry, just repeat counting them from one till the need for counting vanishes. The reason why we try to count the breath for breathing has a lot to do with relieving burden of the sympathetic nervous system. Usually, a normal person would use the chest as the center of his breathing, a Zen practitioner, however, would try to breath deeper, that is to say he try to shift the center to his low abdomen. However, to shift the center of breathing from chest to lower abdomen can not be accomplished in a couple of days of practice. If not be so careful, practitioner can damage his respiratory system. If you cannot shift the center down to the lower abdomen, the best way is to follow the natural course breathing and to keep concentrating on your breath, no matter deep or shallow. Practitioner should not force yourself to a quick result. In the contrary, you should maintain your normal breathing, but try to practice on a regular basis. After a period of time of regular practice, your breath will naturally lengthen and slow down, frequency of breath will reduce. That is to say, you are able to achieve deep breathing down to your lower abdomen. *During the second phase of meditation:* There is no need for counting the breath any more, it is to say your mind merges with the breathing. You will feel that the air takes in spreads through your entire body, even to the tip of your hair. Your mind will become very calm and serene. *At the third stage:* Practitioners completely ignore the breath and stop the mind on the tip of the nose. You will feel extremely tranquil and balanced. Your body and mind will reduce to nothing as a leaf that is gradually falling to the ground. This is the stage of samadhi. However, you should not cling to it. Although the experience is wondrous, but be careful. *At the fourth stage:* Practitioners should be alert to observe your subtle breath, and analyze the five components of this physical body. This will help you reduce wandering thoughts until reaching the state of mindfulness. This will also make you realize that all of them are momentary and delusive of no-self nature. By repeating scanning, your mind will be able to realize the very illusion of the ego.

Then you will naturally realize that your existence in the past was built on an accumulated pile of perplexed and wrongful notions which are not your true self. Your true self is one that is inalienable from all matters (that is to say, there is no such independent and permanent ego). *The fifth phase is the undefiled state:* After undergoing four above mentioned stages, your mind will naturally be brought back to the original undefiled state. You will feel all that you have experienced up till now was a dualistic nature because you always think that there is a mind to practice meditation and an object to be practiced on. Ridding yourself of this dichotomy, you will realize that the nature of your body and mind is nothing but emptiness. However, in conclusion, I would like to sincerely remind you about the practical nature of Dhyana: what you have just read in “The Method of Sitting Meditation” is not meditation itself. Meditation requires learning, practicing, and realizing with your own experience. If not, the Method of Sitting Meditation is worth no more than disordered papers that makes your already confused mind more confused. It will not assist you in any way, but it will put away your sincere wishes of learning and practicing meditation.

Sitting Meditation according to Great Master Shen-Hsiu: The idea of “Sitting Meditation up to the time of Hui-Neng was that the Buddha-nature with which all beings are endowed is thoroughly pure and undefiled as to its self-being. The job of a meditator is to bring out his self-nature, which is the Buddha-nature, in its original purity. It is to say his meditation may end in clearing up the mirror of consciousness in which he expects to see the image of his original pure self-being reflected. This may be called static meditation, or serenely reflecting or contemplating on the purity of the Mind. Watching purity or to keep an eye on Purity is no other than a quietistic contemplation of one’s self-nature or self-being. Great Master Shen-Hsiu’s teaching was evidently strongly colored with quietism or the reflection type through the following verse:

The body is like the bodhi tree,
The mind is like a mirror bright,
Take heed to keep it always clean,
And let no dust accumulate on it.

“Sitting Meditation is not to get attached to the mind, is not to get attached to purity, nor is it to concern itself with immovability. What is Sitting Meditation? It is not to be obstructed in all things. Not to have any thought stirred up by the outside conditions of life, good and bad, this is “Sitting Meditation”. To see inwardly the immovability of one’s self-nature, this is dhyana. Outwardly, to be free from the notion of form, this is dhyana. Inwardly, not to be disturbed, this is Dhyana. When, outwardly, a man is attached to form, his inner mind is disturbed. But when outwardly he is not attached to form, his mind is not disturbed. His original nature is pure and quiet as it is in itself. Only when it recognizes an objective world, and thinks of it as something, it is disturbed. Those who recognize an objective world, and yet find their mind undisturbed, are in true Dhyana. We should recognize in each one of the thoughts we may conceive the pureness of our original self-nature; to discipline ourselves in this and to practice by ourselves all its implications, this is by ourselves to attain Buddha’s truth.” So when Hui-Neng proclaimed:

The Bodhi is not like the tree,
 (Bodhi tree has been no tree)
 The mirror bright is nowhere shining,
 (The shining mirror was actually none)
 As there is nothing from the first,
 (From the beginning, nothing has existed)
 Where can the dust itself accumulate?
 (How would anything be dusty?)

The statement was quite original with him, though ultimately it goes back to the Prajnaparamita. It really revolutionized the Zen practice of meditation, establishing what is really Buddhist and at the same time preserving the genuine spirit of Bodhi-Dharma.

The disagreement between Shen-Hsiu’s teaching of Zen and that of Hui Neng is due to Shen-Hsiu’s holding the view that Dhyana is to be practiced first and that it is only after its attainment that Prajna is awakened. But according to Hui-Neng’s view, the very moment Dhyana and Prajna are present at the same time. Dhyana and Prajna are the same for according to the Nirvana Sutra, when there is more of Dhyana and less of Prajna, this helps the growth of ignorance; when there is more of Prajna and less of Dhyana, this helps the growth of

false views; but when Dhyana and Prajna are the same, this is called seeing into the Buddha-nature. Therefore, in his preachings, Hui-Neng always tried to prove his idea of oneness: “O good friends, in my teaching what is most fundamental is Dhyana and Prajna. And, friends, do not be deceived and let to thinking that Dhyana and Prajna are separable. They are one, and not two. Dhyana is the Body of Prajna, and Prajna is the Use of Dhyana. When Prajna is taken up, Dhyana is in Prajna; when Dhyana is taken up, Prajna is in it. When this is understood, Dhyana and Prajna go hand in hand in practice of meditation. O followers of truth, do not say that Dhyana is first attained and then Prajna awakened, or that Prajna is first attained and the Dhyana awakened; for they are separate. Those who advocate this view make a duality of the Dharma; they are those who affirm with the mouth and negate in the heart. They regard Dhyana as distinct from Prajna. But with those whose mouth and heart are in agreement, the inner and the outer are one, and Dhyana and Prajna are regarded as equal.” Hui-Neng further illustrates the idea of this oneness by the relation between the lamp and its light. He says: “It is like the lamp and its light. As there is a lamp, there is light; if no lamp, no light. The lamp is the Body of the light, and the light is the Use of the lamp. They are differently designated, but in substance they are one. The relation between Dhyana and Prajna is to be understood in like manner.” We can see Shen-Hui’s view on the oneness in his Sayings as follows: “Where no thoughts are awakened, and emptiness and nowhere-ness prevails, this is right Dhyana. When this non-awakening of thought, emptiness, and nowhere-ness suffer themselves to be the object of perception, there is right Prajna. Where this mystery takes place, we say that Dhyana, taken up by itself, is the Body of Prajna, and is not distinct from Prajna, and is Prajna itself; and further, that Prajna, taken up by itself, is the Use of Dhyana, and is not distinct from Dhyana, and is Dhyana itself. Indeed, when Dhyana is to be taken up by itself, there is no Dhyana; when Prajna is to be taken up by itself, there is no Prajna. Why? Because Self-nature is suchness, and this is what is meant by the oneness of Dhyana and Prajna.”

III. During Meditation:

During practicing meditation, meditation can and should be practiced in all postures: sitting, standing, walking, and lying down. Whatever you do, we should be mindful, this is meditation. However, sitting meditation is still one of the most beneficial postures. Although it is customary and traditional to sit on the floor to practice meditation; however, it is not essential to always sit on the floor. If we cannot sit cross-legged, we may sit any way we like as long as it is comfortable for us. What matters in meditation is just the awareness, not the posture. Body must be clean. If possible, practitioners should have a bath 15 minutes before meditation. The body should be perpendicular with the floor. Always keep the back straight. The posture of meditation is to sit up straight and erect. Straighten our back, hold our head up properly, do not tip forward or tilt backwards. Lean neither to the left nor to the right. The legs should be crossed or one over the other. Cross our legs into the full-lotus position, that is, put our left foot on top of our right thigh, then our right foot on top of our left thigh. This is the standard posture for meditation. Regarding the position of the two arms, there are no strict rules as to how to put our hands in meditation. We may put them any way you like. However, the most usual position is on the lap one over the other. Or we may put them on your knees. Or we can join both hands with the open palm of the right hand on that of the left one. One hand on top of the other, both palms upwards, the two thumbs should be touching and the hands placed close to the belly with the thumbs at the level of the navel. The head should be slightly inclined downwards to prevent mental excitement, the neck must be straight, but the head slightly inclined forward). Shoulders should be relaxed but straight, level and balanced. Close the mouth with the tip of the tongue touching the palate; do not clench your teeth. The teeth and lips should be closed naturally. Not too open nor too tight closed. The tongue should touch the upper teeth which helps prevent dry mouth. The eyes should be half-open (neither wide open nor completely closed) to prevent distractions and or sleepiness, both eyes slightly open; if widely open we would easily be disturbed; if closed, we could easily feel drowsy). But it is better to keep our eyes half closed, but we may leave them open or close them up if we like,

whichever is least distracting for us. But if we leave our eyes open and happen to look at anything, then we have to be aware of the "looking" and note it. The important thing is to have good concentration. Regarding normalizing the breathing, deeply inhale the air through the nose and exhale it slowly through the mouth. Just breath regularly.

There are two types: A Bodhisattva's form of sitting, one foot on the thigh of the other or vice versa (left foot over right thigh and right foot under left thigh, both knees touching mat, to facilitate the knees resting on the mat, it may be necessary to use a thin support cushion under the regular round one), different from the completely cross-legged form of a Buddha (with right foot over left thigh and left foot over right thigh). Half crossed-legged posture, put the right leg on the left thigh like the posture of Manjusri Bodhisattva. Half crossed-legged posture, put the left leg on the right thigh like the posture of Samantabhadra Bodhisattva. The Buddha's sitting posture with legs crossed and soles upward. "Padmasana" is a Sanskrit term for "Lotus position." This is one of the most common positions for seated meditation, in which one crosses both legs, placing the feet on the inside of the thighs, soles facing upward. The palms rest in the lap, facing upward, with right on top of left and tips of the thumbs touching. To sit cross-legged or to sit in a lotus posture. The Buddha's sitting posture with legs crossed and soles upward, both feet rest on top of the thigh of the opposite leg. In other word, put the left foot on the right thigh, the right foot on the left thigh, both heels close to the abdomen. This posture is difficult to practice at the beginning, but with time it can be done and it would help us to continue sitting for many hours. First of all, we should practice sitting until our legs are compliant, until they do not hurt or cause any trouble. How can we get our legs to stop hurting? Can we get our legs stop hurting by reciting mantras? Is there a mantra we can recite to stop the pain? Is there a medicine we can take to keep our legs from hurting? I don't think so! We must endure the pain, and then they will become obedient and stop hurting. If we cannot endure it, and we move our legs or change their positions or let them rest as soon as they start hurting, our legs never become obedient because we are spoiling them. Once we already trained our legs and back to be compliant, so that they will not hurt or ache, our eyes, ears, nose, tongue, and mind will be automatically in compliant and they will not

seek after sights, sounds, smell, tastes, objects of touch, or dharmas. When we are not influenced by the six sense organs and six objects, we can turn our attention inwards, that is true obedience. In practicing meditation, a firm sitting position is extremely important because it is the real foundation for our future cultivation. The left leg is over right, the left hand is over the right hand for being subduing of demons. When you sit down to meditate with your left leg over the right thigh, and then take your right leg and put it on top of your left calf. That's the full-lotus posture, or the jeweled vajra sitting position, or the Bodhi position. If you sit in this position, it's easy to enter samadhi. Some people with hard legs need to be prepared by rubbing and bending before sitting. At the beginning, both knees do not touch the surface of the floor, but they will in times. The right leg is over left for blessing, the right hand is being placed over the left one. When you sit down to meditate with your right leg over the left thigh, and then take your left leg and put it on top of your right calf. When you sit in the "Padmasana" position, your body should be held upright. Do not lean backwards or forwards; and do not swing to the right or left. If we lean backwards too much, we may cause the head tense, but if we lean forwards too much, we make the mind weakening. Try to sit straight, but not stiff as a wooden board or as an iron bar. When you sit in this position, shoulders would be kept equal. Keep eyes half opened and look forward and downward. However, at the beginning, you should not close your eyes to avoid from being obscure and sleepiness. You can open or close your eyes at will after your mind is very conscious and still. Although eyes look down at a fixed point in front, blinking normally, Zen practitioners should not pay attention to that point because your mind is busy to focus the inside. When you sit, you should put the tip of your tongue on the roof of your mouth. That way the saliva in your mouth will flow directly into your stomach. When you sit in this position, you want to make your breath even. You should always breathe at the speed at all times. Breathe and and breathe out naturally, not to force yourself with a long breath-in, or breath-out. When sitting in this position, don't be afraid of the pain. Perhaps you can sit for half an hour before the pain starts, but when it does appear you should be patient. The more you feel painful, the more you should be patient. If you are patient enough, sooner or later, you'll be able to

sit for an hour, two hours, or even longer. And if you continue to practice sitting meditation in this position day in and day out, you will experience a “state of ease” and eventually you will obtain the samadhi power. Zen practitioners should sit in the full lotus position, for this position will help us to have a firm body which helps stable the mind faster. The full-lotus sitting posture makes it easier to enter samadhi. This peace can help put an end to birth and death, and generate a limitless of merit and virtue. From the beginning, it is necessary to practice this posture when we first begin to meditate. When the body has been arranged this way, let our nose contemplate our mouth, and let our mouth contemplate our mind. This is one of the best methods for controlling our idle thinking. Then, make our breath harmonious and balanced, neither hurried nor suppressed; let it be natural.

While meditating, we should not try to empty any image or anything from our mind because no one can do this; it is impossible. All these images are empty in nature, so we need not do anything to them, and this is also the best way to control our own mind. Zen practitioners should remember that controlling of the self or of one’s own mind is the key to happiness. It is the force behind all true achievement. The movement of a man void of control are purposeless. It is owing to lack of control that conflicts of diverse kinds arise in man’s mind. And if conflicts are to be controlled, if not eliminated, man must give less rein to his longings and inclinations and endeavor to live a life self-governed and pure. Everyone is aware of the benefits of physical training. However, we should always remember that we are not merely bodies, we also possess a mind which needs training. Mind training or meditation is the key to self-mastery and to that contentment which finally brings happiness. The Buddha once said: “Though one conquers in battle thousand times thousand men, yet he is the greatest conqueror who conquers himself.” This is nothing other than “training of your own monkey mind,” or “self-mastery,” or “control your own mind.” In other words, it means mastering our own mental contents, our emotions, likes and dislikes, and so forth. Thus, “self-mastery” is the greatest kingdom a man can aspire unto, and to be subject to our own passions is the most grievous slavery. According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” control of the mind is the key to happiness. It

is the king of virtues and the force behind all true achievement. It is owing to lack of control that various conflicts arise in man's mind. If we want to control them we must learn to give free to our longings and inclinations and should try to live self-governed, pure and calm. It is only when the mind is controlled that it becomes useful for its possessor and for others. All the havoc happened in the world is caused by men who have not learned the way of mind control.

In meditation, awakening mind is extremely important that must be achieved before stillness. Until awakening, we cannot enter stillness. Remember, some people entered stillness with less awakening, but a still mind with less awakening will not help practitioner advance into deep stillness. In the contrary, it can cause the practitioner to easily fall into illusion. A permanent awakening help practitioners to know thoughts as well as to erase them. Only a long period of cultivation can help increase the mind awakening for leading our mind into stillness. Let us bear in mind that a certain aloofness, a withdrawing of the mind from afflictions of the busy daily life is a requisite to mental hygiene. Whenever we get an opportunity, try to be away from town and engage ourselves in quiet contemplation, concentration, or meditation. Let's try to learn to observe the silence because the silence itself does so much good to us. It is quite wrong to imagine that they alone are powerful who are noisy, garrulous and fussily busy. Devout Buddhists should always remember that silence is golden, and we must speak only if we can improve on silence. As a matter of fact, the greatest creative energy works in silence. So, observing silence is very important to any Zen practitioner, and we can only do that in our meditation. The Buddha taught: "When, disciples, you have gathered together there are two things to be done: either talk about the Dharma or observe the noble silence."

Zen practitioners should strive their best to see what is really going on in our mind, to see that we are violent, prejudiced and selfish. We must see clearly those things so we can have an opportunity to change ourselves to a better, kinder and more compassionate human being. Zen practice needs time to let all ups and downs smaller and smaller. No matter how long we practice meditation, no ways we can eliminate all upsets in this life. However, when we get upset, we should not hold on to it. If we get upset, we just get upset for a moment, and then let it

go. If we are able to do this, we are not only not clinging to the upset or our own inner states, but we really have more sympathetic emotions for other people. The mind of the meditator has dwelt on visual objects and other sensual objects for a long time before he comes to meditate. He does not like to enter the road of meditation, because his mind is not tamed is not used to living without sensual pleasures. Before he comes to meditate, his mind constantly came into contact with various kinds of sensual objects, such as movies, pleasant music, delicious food, and enjoyable social life. And his mind took great delight there in. But now there are no movies, ha has come to meditation, no music, no pleasant music, no delicious food, and no enjoyable social life. And thus his mind is just like a fish taken out from water and put on the dry ground, jumping about in distress and longing for water. Now in-and-out breath is just like the dry ground; it is too monotonous and unsatisfying to his mind which is ever longing for sensual pleasures.

In the stage of mind adjustment, after awakening exists, practitioners will practice two things simultaneously: breath and mind. Contemplation of the mind is the cause for the result of enlightenment afterwards. While practicing meditation, Zen practitioners should always remind themselves that the body is not eternal, and the mind has no self. It is to say before entering meditation, Zen practitioners should clearly understand the Basic Buddhist Doctrines of an uneternal body and no-self mind. We must understand that this body will die one day, will be buried under the cold ground. After death, this body distends, decays, and is eaten by insects. Then the flesh rots, the bones dissolve into soil. The body cannot exist forever. This is an eternal truth. Therefore, while being alive, we would not worship this temporary body. We only consider this body as a convenient instrument to practice Buddhism and help others. For the mind, we have already understood that mind is only chaos of thoughts. Those chaotic thoughts are so fiercely which seems to create a 'self' inside. In fact, there is no so called 'self' inside at all. Only when all thoughts stop working, the illusion of a 'self' disappears immediately. Zen practitioners should always remember that although we are looking, listening, knowing, thinking, and so on, but there is no real 'self' existed. Zen practitioners should understand well that the body is not eternal, and the mind has no self. During meditating, we occasionally remind ourselves a little bit.

Such reminders are to help create the cause for enlightenment thereafter. The concept of uneternal body and no-self mind is the wisdom which is necessary and enough for the enlightenment. Zen practitioners need only to contemplate on the body and the mind that way is enough. Through continuous meditation we can perceive our mind clearly and purely. Only through continuous meditation we can gradually overcome mental wandering and abandon conceptual distractions. At the same time we can focus our mind within and observe whatever arises (thoughts, sensations of body, hearing, smelling, tasting and images). Through continuous meditation we are able to contemplate that they all are impermanent, we then develop the ability to let go of everything. Nirvana appears right at the moment we let go of everything. Let the mind abide nowhere. A mind which let "bygone be bygone." The mind without resting place, detached from time and space, the past being past may be considered as a non-past or non-existent, so with present and future, thus realizing their unreality. The result is detachment, or the liberated mind, which is the Buddha-mind, the bodhi-mind, the mind free from ideas or creation and extinction, of beginning and end, recognizing that all forms and natures are of the Void, or Absolute. The Diamond Sutra suggests: "Cultivate the mind and the awareness so that your mind abides nowhere."

According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught: "Bhikkhus, does a Bhikhu abide contemplating mind as mind? Here a Bhikhu understands mind affected by lust as mind affected by lust, and mind unaffected by lust as mind unaffected by lust. He understands mind affected by hate as mind affected by hate, and mind unaffected by hate as mind unaffected by hate. He understands mind affected by delusion as mind affected by delusion, and mind unaffected by delusion as mind unaffected by delusion. He understands contracted mind as contracted mind, and distracted mind as distracted mind. He understands exalted mind as exalted mind, and unexalted mind as unexalted mind. He understands surpassed mind as surpassed mind, and unsurpassed mind as unsurpassed mind. He understands concentrated mind as concentrated mind, and unconcentrated mind as unconcentrated mind. He understands liberated mind as liberated mind, and unliberated mind as unliberated mind. In this way he abides contemplating mind as mind internally, or he abides

contemplating mind as mind externally, or he abides contemplating mind as mind both internally and externally. Or else, he abides contemplating in mind its arising factors, or he abides contemplating in mind its vanishing factors, or he abides contemplating in mind both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there is mind’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind as mind.”

IV. The Length of Time of Meditation Practice:

Time passes more quickly when we are playing and enjoying and less quickly when we are focusing in doing something, especially when we are disciplining ourselves in meditation. To Buddhists, a day in which no meritorious deeds nor meditation can be achieved is a lost day. That is equivalent with going towards your own tomb with ignorance. Ancient virtues taught: “Do not wait until you are thirsty to dig a well, or don’t wait until the horse is on the edge of the cliff to draw in the reins for it’s too late; or don’t wait until the boat is in the middle of the river to patch the leaks for it’s too late, and so on”. Most of us have the same problem of waiting and delaying of doing things. If we wait until the water reaches our navel to jump, it’s too late, no way we can escape the drown if we don’t know how to swim. In the same way, at ordinary times, we don’t care about proper or improper acts, but wait until after retirement or near death to start caring about our actions, we may never have that chance. Sincere Buddhists should always remember that impermanence and death never wait for anybody. So, take advantage of whatever time we have at the present time to cultivate, to plant good roots and to accumulate merits and virtues.

For these reasons, we should practice meditation on a daily basis. Remember, we eat every day, care for our bodies every day. Since we almost always have with us mental defilements and ten robbers of greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, committing sexual misconducts, and lying... and we need to cleanse our minds every day. It is recommended that we practice in the morning hours because then our body and mind are rested and we

are away from the worries of the previous day. It would also do us good to meditate in the evening before we go to bed. But we may practice any time. And if we make it a habit to practice every day, it will be better and more beneficial to us. The length of practice time depends on our ability. That depends on how much time you can spend for meditation. There is no fixed rule. It is good if we can sit for one hour. But if we cannot sit for one hour at the beginning, then we may sit half an hour or fifteen minutes, and little by little extend the time, until we can sit longer. And if we can sit for more than an hour without much discomfort, we may sit two or three hours if we like. Zen practitioners should always remember that we can have awareness of whatever we do at any time, whether we are working, walking, eating, etc. Therefore, practice of meditation is a lifetime task, not a task of one or two days, or a task of just an hour or half an hour a day. It will not be as intense as in meditation or during a certain retreat, but a more general awareness. And when we apply mindfulness to problems in our life, we will be able to deal with them more effectively.

V. Releasing Meditation Session:

If we do our sitting meditation for a considerable time, we may feel fatigued, we may need to ease our aching limbs a little bit. Then we can start to release meditation and begin our walking meditation. Releasing meditation does not mean that practitioners are no longer in meditation session. Releasing meditation only mean that practitioners just set loose their body a little bit. Practitioners should always remember that basic teachings of the Buddha are used on how to calm and rein in the “monkey” mind. When we feel asleep, just lie down in a quiet place, put the lights out and let go our minds and bodies. In Buddhism, we have always been hearing about letting go and not clinging to anything. What does the Buddha mean on letting go? He means in daily activities, no way we can let go everything. We have to hold on things; however, try not to cling to them. For example, we try to make money for our living expenses, but not try to cling on making a lot of money to accumulate regardless of the means of making the money. Practitioners do everything with a mind that lets go. Do not expect any praise or reward. If we let go a little, we will have a little peace. If we let go a lot, we will have a lot of peace. If we let go

completely, we will know complete peace and freedom. In Zen, this 'abandonment' means the moral courage of taking risks; it helps practitioners plunging into the unknown which lies beyond the topography of relative knowledge. This 'abandonment' may seem an easy thing to do, but after all it is the last thing any practitioner can do, for it is done only when we are most thoroughly convinced that there is no other way to meet the situation. We are always conscious of a tie, which we thought it's slender, but we will see how strong it is when we try to cut it off. It is always holding us back when we wish to let go. Zen practitioners should always be careful on this matter, especially when we release meditation.

You must reverse the whole process, that is, you must release your mind, then your breathing, and finally your body. Each time you perform the meditation session, you should feel at ease; this means that it has produced good effect. On the contrary, you must ask your master or good knowing advisors why you do not feel good after meditation. You should try to remember where you sat, what you did, were you disturbed or drowsy? Open your mouth and exhale deeply to let out all the heat inside your body and to recover your normal state. Slowly stretch out both arms, slightly rub both hands and press them on your eyes. Stir a little bit your neck and back. Curve your tongue a few times and swallow the saliva. Then rub thighs, calves, and feet; extend both legs. After that, slowly stand up and walk a few rounds; you will feel at ease.

VI. Walking Meditation:

At our meditation retreats, we should first practise mindfulness in four different postures. We practise mindfulness when walking, when standing, when sitting, and when lying down. We must sustain mindfulness at all times in whatever position we are in. However, the primary posture for mindfulness meditation is sitting with legs crossed, but because the human body cannot tolerate this position for many hours without changing, we alternate periods of sitting meditation with periods of walking meditation, for walking meditation is also very important. Although it is not recorded in this sutta that the Buddha gave detailed and specific instructions for walking meditation, we believe that he must have given such instructions at some time. Those

instructions must have been learned by the Buddha's disciples and passed on through successive generations. In addition, teachers of ancient times must have formulated instructions based on their own practice. At the present time, we have a very detailed set of instructions on how to practise walking meditation. Therefore, apart from formal sitting meditation, one can perform walking meditation. Walking very slowly, one concentrate on each movement and sensation involved in lifting, moving, and placing the feet. In fact, in all daily actions sitting, standing, lying down, talking, eating or whatever, one tries to be aware of each minute action and event. By focusing the mind on the sensation of the breath in sitting meditation and on each movement in walking meditation, one becomes more aware of the richness of the present moment. In addition, one's concentration is removed from the daydreams and barrage of thoughts that feed the disturbing attitudes. In summary, even though we are practicing walking meditation, we should always focus the mind single-pointedly on a single object, the object may be physical or mental. That means our mind always fixes on a single object, the mind is totally absorbed in the object to the exclusion of all thoughts, distractions, wavering or agitation... This is exactly the same as sitting meditation. The mind remains tranquil, and one fully experiences every event in life.

If we do our sitting meditation for a considerable time, we may feel fatigued, we may need to ease our aching limbs a little bit. Then we can start to release meditation and begin our walking meditation. Walk slowly mindful of the movements, now we need not think of the breath but become aware of the walk. If our mind wanders give attention to our walking without getting involved in other thoughts. If we stop, turn or look around, be mindful and apply clear comprehension. When our foot touches the earth we get the sensation, become aware of it. Walking is also an exercise in mindfulness. When we are following a meditation course let us try to be mindful always everywhere. When sitting, standing, walking, working, eating, drinking, talking, laughing, wearing clothes, or even when we are silent, etc., let us be always mindful. If our limbs get numbed while in meditation, rub and stretch them. We can also relax in a lying down position; however, this we may do at the end of a sitting meditation. Lie on our back on a flat surface, and try to avoid using a pillow or cushion under our head.

Keep our legs stretched out slightly apart and arms loosely by our sides, keep our eyes shut, do not go to deep thinking, but allow your mind to relax, and not wander. Relax each muscle, be completely relaxed for a few minutes. At times, we may slightly fall asleep for a couple of minutes, at the end of the relaxation, get up feeling fit. We could do this type of relaxation, not only during the meditation hours, but also at any time we feel fatigued or when we have the inclination to relax.

Let us now discuss specifically about the practice of walking meditation. If we are a complete beginner, the teacher may instruct us to be mindful of only one thing during walking meditation: to be mindful of the act of stepping while you make a note silently in the mind, "stepping, stepping, stepping," at a slower speed than normal during this practice. At first Zen practitioners may find it difficult to slow down, but as we are instructed to pay close attention to all of the movements involved, and as they actually pay closer and closer attention, we will automatically slow down. We do not have to slow down deliberately, but as we pay closer attention, slowing down comes to us automatically. In fact, if Zen practitioners want to pay closer attention to the movements of lifting, moving forward, putting down, and pressing the ground, we have to slow down. Only when we slow down can we be truly mindful and fully aware of these movements. In fact, if we have been practicing meditation for a long time, the methods of practicing of walking meditation is very simple. First, all we need to do is to maintain mindfulness of two occurrences: stepping forward, and putting down the foot, while making the mental note "stepping, putting down." We will try to be mindful of two stages in the step: "stepping, putting down; stepping, putting down." Later, we may be instructed to be mindful of three stages: lifting the foot; moving or pushing the foot forward; and putting the foot down. Still later, we would be instructed to be mindful of four stages in each step: lifting the foot; moving it forward; putting it down; and touching or pressing the foot on the ground. We would be instructed to be completely mindful and to make a mental note of these four stages of the foot's movement: "*lifting, moving forward, putting down, pressing the ground.*" However, Zen practitioners should always remember that although we pay close attention and slow down, we may not see all of the movements and

stages clearly. The stages may not yet be well-defined in the mind, and we may seem to constitute only one continuous movement. As concentration grows stronger, we will observe more and more clearly these different stages in one step; the four stages at least will be easier to distinguish. We will know distinctly that the lifting movement is not mixed with the moving forward movement, and we will know that the moving forward movement is not mixed with either the lifting movement or the putting down movement. We will understand all movements clearly and distinctly. Whatever we are mindful and aware of will be very clear in our minds.

Sometimes, people criticize walking meditation, claiming that they cannot derive any benefits or good results from it. But it was the Buddha himself who first taught walking meditation. In the "Great Discourse on the Foundations of Mindfulness", the Buddha taught walking meditation two times. In the section called "Postures," he said that a monk knows "I am walking" when he is walking, knows "I am standing" when he is standing, knows "I am sitting" when he is sitting, and knows "I am lying down" when he is lying down. According to the Great Discourse on the Foundations of Mindfulness, in the section called "Clear Comprehension," the Buddha said, "A monk applies clear comprehension in going forward and in going back." Clear comprehension means the correct understanding of what one observes. To correctly understand what is observed, a yogi must gain concentration, and in order to gain concentration, he must apply mindfulness. Therefore, when the Buddha said, "Monks, apply clear comprehension," we must understand that not only clear comprehension must be applied, but also mindfulness and concentration. Thus the Buddha was instructing meditators to apply mindfulness, concentration, and clear comprehension while walking, while "going forward and back." Walking meditation is thus an important part of this process.

In Buddhist Scriptures, the Buddha always described five additional, specific benefits of walking meditation. *First*, one who does walking meditation will have the stamina to go long journeys. This is important in the Buddha's time, when Bhiksus and Bhiksunis (monks and nuns), had no means of transportation other than their feet and legs. As a meditation practitioner today can consider yourself to be

Bhiksus, and can think of this benefit simply as physical strengthening. *Second*, during walking meditation, practitioner must triple his effort. Mechanical effort is needed to lift the foot and there is also the mental effort to be aware of the walking movement. This is the factor of right effort from the Eightfold Noble Path taught by the Buddha. If this triple effort continues through the movements of lifting the foot, placing it down and moving it forward, it will strengthen not only the physical strength, but also the mental strength. This is very important for the next meditation session. *Third*, the balance between sitting and walking meditations contributes to good health, which in turn speed up the progress in cultivation. Obviously it is difficult to practice sitting meditation when you don't have good health or when you are sick. Too much sitting can cause many physical discomfort and can lead to illnesses. But the shift of posture and movements of walking meditation revive the muscles and stimulate circulation. This does not only help you revive your physical strength, but it also help you prevent illness. *Fourth*, walking meditation assists digestion. Improper digestion produces a lot of discomfort and thus a hindrance to practice. Walking meditation helps keep the bowels clear, minimizing slth and torpor. After a meal and before sitting, practitioner should do a good walking meditation to prevent drowsiness. Walking as soon as one gets up in the morning is also a good way to establish mindfulness and to avoid nodding head in the first sitting of the day. *Fifth*, walking meditation can help build durable concentration. As the mind works to focus on each movement during the walking session, concentration becomes continuous. Every step builds the firm foundation for concentration, and helps the mind stay with the object from moment to moment, eventually to reveal the true nature of reality at the deepest level. A practitioner who never does walking meditation will have a difficult time getting anywhere when he or she sit down on the sitting meditation. But one who is diligent in walking meditation will automatically carry strong mindfulness and firm concentration into sitting meditation.

References

1. Trích trong *Chúng Ta Cùng Học Cùng Tu*, cùng tác giả Thiện Phúc, California, U.S.A., 2021, *Quyển 2—Extracted from Let's Learn & Practice Together, the same author Thien Phuc, California, U.S.A., 2021, Volume 2.*
2. *Duy Ma Cát Sở Thuyết Kinh*, Hòa Thượng Thích Huệ Hưng, 1951.
3. *The Diamond Sutra and the Sutra Of Hui-Neng*, A.F. Price and Wong Mou-Lam, 1947.
4. *The Flower Ornament Scripture*, Shambhala: 1987.
5. *The Holy Teaching of Vimalakirti*, Robert A.F. Thurman: 1976.
6. *An Index to the Lankavatara Sutra*, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1934.
7. *Kim Cang Giảng Giải*, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
8. *The Long Discourses of the Buddha*, translated from the Pali by Maurice Walshe, 1987.
9. *The Middle Length Discourses of the Buddha*, translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and revised by Bhikkhu Bodhi, 1995.
10. *Nghiên Cứu Kinh Lăng Già*, D.T. Suzuki, Việt dịch Thích Chơn Thiện & Trần Tuấn Mẫn, GHPGVN Ban Giáo Dục Tăng Ni, 1992.
11. *Những Đóa Hoa Vô Ưu*, Thiện Phúc, USA, 2012, *Tập I, II & III—The Sorrowless Flowers*, Thiện Phúc, USA, 2012, *Volumes I, II & III.*
12. *Pháp Bảo Đàn*, Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2007.
13. *Pháp Bửu Đàn Kinh*, Hòa Thượng Thích Từ Quang, 1942.
14. *Phật Giáo Tuyển Luận*, 2 Tập, Thiện Phúc, USA, 2022—*Selective Buddhist Essays*, 2 Volumes, Thiện Phúc, USA, 2022.
15. Trích trong *Phật Pháp Căn Bản*, Thiện Phúc, USA, 2009, *Tập III, Chương 60—Extracted from Basic Buddhist Doctrines*, Thiện Phúc, USA, 2009, *Volume III, Chapter 60.*
16. Trích trong *Phật Pháp Căn Bản*, Thiện Phúc, USA, 2009, *Tập IV, Chương 61—Extracted from Basic Buddhist Doctrines*, Thiện Phúc, USA, 2009, *Volume IV, Chapter 61.*
17. *Quy Sơn Cảnh Sách*, Quy Sơn Linh Hựu, dịch giả Nguyễn Minh Tiến, NXB Tôn Giáo, 2008.
18. *Quy Sơn Ngũ Lục*, dịch giả Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2012.
19. *Thiền Trong Đạo Phật*, Thiện Phúc, USA, 2018, *Tập I, II & III—The Zen In Buddhism*, Thiện Phúc, USA, 2018, *Volumes I, II & III.*
20. *Thiền Trong Đời Sống*, 1 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
21. *Thủ Lăng Nghiêm Kinh*, Tâm Minh Lê Đình Thám, 1961.
22. Trích trong *Tập III*, bộ *Thiền Trong Đạo Phật* của cùng tác giả—*Extracted from Volume III of the Zen In Buddhism of the same author.*
23. *Trung A Hàm Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
24. *Trung Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
25. *Trường A Hàm Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
26. *Trường Bộ Kinh*, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
27. *Trường Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
28. *Tương Ưng Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.

Table of Content

(A) <i>An Overview of Zen In Buddhist Cultivation</i>	59
<i>(Vietnamese page 1—English page 59)</i>	
I. <i>A Summary of Meditation Practices in Buddhism</i>	59
II. <i>Purposes of Meditation Practice</i>	62
III. <i>Necessary Preparations For Meditation Practices In Our Daily Activities & Cultivation</i>	64
(B) <i>What Can Meditation Practices In Buddhism Help Practitioners?</i>	69
<i>(Vietnamese page 11—English page 69)</i>	
I. <i>An Overview On the Help of Meditation Practices In Buddhist Cultivation</i>	69
II. <i>Meditation Practices Help Taming the Deluded Mind</i>	70
III. <i>Zen Practices Help Practitioners to See Things As They Really Are</i>	80
IV. <i>Zen Practices Help Practitioners to Have An Objective View on All Things</i>	81
V. <i>Meditation Practices Can Help Practitioners Purify Their Body and Mind</i>	81
VI. <i>Meditation Practices Can Help Practitioners Purify Their Morality</i>	82
VII. <i>Meditation Practices Can Help Practitioners Prepare Many Small Virtues in Their Way of Cultivation</i>	83
VIII. <i>Meditation Practices Can Help Practitioners Cultivate More Good Deeds</i>	83
IX. <i>Meditation Practices Are Not Done By Polishing the Logical Thinking, But By Cultivating the Mind</i>	84
X. <i>Meditation Practices Help Practitioners Make Full Use, Economic and Moral of Everything That Comes Our Way</i>	85
XI. <i>Zen Practices Help Practitioners' Mind Free and Unobstructed</i>	85
XII. <i>Meditation Practices Help Practitioners See the Difference Between Intellectual & Experiential Knowledge</i>	86
XIII. <i>The Authority of Zen Practices Is the Genuine Experience, Not An Irrational Authority</i>	87
XIV. <i>Meditation Practices Help Practitioners Going Back to Rely on Themselves</i>	87
XV. <i>Meditation Helps Practitioners In Cultivating of Thoughts In Our Daily Life</i>	88
XVI. <i>Meditation Practices Can Also Help Practitioners' Minds in Many Different Aspects</i>	89
(C) <i>Entering Into Meditation Practices</i>	91
<i>(Vietnamese page 32—English page 91)</i>	
I. <i>Before Meditation</i>	91
II. <i>Sit in Meditation</i>	93
III. <i>During Meditation</i>	102
IV. <i>The Length of Time of Each Session of Meditation Practice</i>	109
V. <i>Releasing Meditation Session</i>	110
VI. <i>Walking Meditation</i>	111
References	117